



**Paula Cristina Ribeiro
Martins Mota**

**TIC, Idosos e Qualidade de Vida – O papel da
Intergeracionalidade**



**Paula Cristina Ribeiro
Martins Mota**

**TIC, Idosos e Qualidade de Vida – O papel da
Intergeracionalidade**

Tese apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Doutor em Multimédia em Educação, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Aníbal Rui de Carvalho Antunes das Neves, Professor Auxiliar do Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro

Dedico este trabalho aos meus pais e ao meu marido que sempre acreditaram que era possível acontecer

Dedico a todos os que compartilharam esta jornada comigo, desde os meus meninos mais velhos em Seia até chegar aos participantes da Estrutura Residencial de Torredeita e aos meus alunos, que foram a alma e coração deste projeto.

o júri

Presidente

Prof. Doutor Aníbal Manuel de Oliveira Duarte
Professor Catedrático, Universidade de Aveiro

Prof. Doutor António Manuel Godinho da Fonseca
Professor Associado da Faculdade de Educação e Psicologia, Universidade Católica Portuguesa, Porto

Prof. Doutor Henrique Manuel Pires Teixeira Gil
Professor Adjunto da Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Castelo Branco

Prof. Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira
Professora associada da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra

Prof. Doutor Luís Francisco Mendes Gabriel Pedro
Professor Auxiliar da Universidade de Aveiro

Prof. Doutor Aníbal Rui de Carvalho Antunes das Neves
Professor Auxiliar da Universidade de Aveiro (Orientador)

Agradecimentos

Agradeço ao Doutor Rui Neves toda a disponibilidade que sempre me demonstrou, o facto de nunca ter desistido deste trabalho quando eu ainda não conseguia ver possibilidades na sua realização. Agradeço o voto de confiança que depositou desde o primeiro momento, todas as partilhas, todas as vezes que me fez repensar e reorientar a minha linha de análise.

Agradeço à Fundação Joaquim dos Santos e à Escola Profissional de Torredeita o abrir de portas à implementação de um projeto de carácter diferente e motivador. Agradeço à dra. Célia Franco o ter acreditado desde o primeiro momento em que o projeto lhe foi apresentado.

A todos os funcionários do Complexo Residencial de Torredeita pelo apoio que sempre nos deram, à Andreia e à Raquel que foram essenciais a tornar os primeiros momentos menos constrangedores.

Às minhas colegas que se tornaram amigas do Núcleo de Professores a Tempo Permanente pelo apoio e preocupação demonstrada.

À Alexandra Ferreira pelo tempo que passámos a ver e rever grelhas.

Aos utentes do Lar e Centro de dia, sem eles não conseguiríamos levar o nosso barco a bom porto.

Aos alunos dos Cursos Profissionais de Técnico de Serviços Jurídicos e Técnico de EAI que comigo quiseram entrar nesta aventura. O arranque foi custoso, mas o resultado final maravilhoso!

À minha família, os meus pais e o meu irmão, que sempre acreditaram em mim e que poderia chegar onde o Universo me levasse.

Finalmente, ao meu marido, o causador desta aventura, a pessoa que me impulsionou e sempre me deu força quando esta teimava em me deixar e me mostrava que o caminho era para ser trilhado.

palavras-chave

Programa Intergeracional, Qualidade de Vida, Bem-Estar Subjetivo, Envelhecimento Ativo, TIC, Aprendizagem Intergeracional, Institucionalização

Resumo

O envelhecimento progressivo da população acentua o fosso entre as diversas gerações, o que conduz à discriminação e isolamento das pessoas com mais idade. Esta discriminação nota-se ao nível do desenvolvimento das competências digitais, sendo, por isso, necessário desenvolver atividades que lhes permitam colmatar as dificuldades sentidas por um público mais envelhecido.

De forma a auxiliar no desenvolvimento das competências digitais, a implementação de programas intergeracionais configura-se como essencial, uma vez que os mais novos, detentores de mais conhecimento na área, ajudam os mais velhos na nova aquisição de competências, servindo, também, para aproximar gerações.

Com este trabalho pretendemos estudar e avaliar de que forma as interações entre diferentes gerações através das TIC, recorrendo aos residentes e utentes do centro de dia da estrutura residencial para idosos de Torredeita, e os alunos da Escola Profissional de Torredeita, promovem o aumento do conhecimento e um envelhecimento mais ativo e bem-estar subjetivo dos participantes mais velhos. Desta forma, elegemos três questões de investigação prioritárias às quais procurámos dar resposta: Q1: O desenvolvimento de programas intergeracionais mediados pelas TIC contribui para o desenvolvimento de competências digitais de pessoas mais velhas? Q2: O desenvolvimento de programas intergeracionais mediados pelas TIC fomenta as interações/ relações intergeracionais? Q3: A frequência de programas intergeracionais mediados pelas TIC contribui para um processo de envelhecimento mais ativo, com maior qualidade de vida e a um aumento do bem-estar subjetivo?

O estudo contou com a participação de i) treze pessoas idosas, com uma média de idades de 84,6 anos; ii) onze alunos da Escola Profissional de Torredeita, com uma média de idades de 16,2 anos.

Este estudo constou de uma Investigação-ação com características participante e interventiva, cuja autoavaliação se realizou de forma contínua. Os instrumentos de recolha de dados utilizados foram a observação direta e participante com recolha de dados; a realização de um *Focus Group* no início e outro no final com os alunos participantes; o relatório individual final dos alunos; o Questionário de Atividades Intergeracionais, aplicado no final do segundo e terceiro ciclo; o Questionário de Estado de Saúde (SF-36v2), aplicado antes, durante e após a implementação do projeto; a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS), aplicada, também nos três momentos da intervenção; e a

Escala de Afetividade Positiva e Negativa (PANAS), igualmente nos três momentos.

Ao longo do programa observámos que a utilização das TIC serviu como forma de aproximação entre as gerações, tendo surgido como um facilitador para os alunos. Da parte dos participantes mais velhos a necessidade de utilização das TIC foi relegada para segundo plano tendo em conta os processos de interação que surgiram com os jovens. Assim, os programas intergeracionais aportam benefícios no processo de envelhecimento ativo, qualidade de vida e bem-estar das pessoas mais velhas.

Keywords

Intergenerational Program, Life Quality, Subjective Well-Being, Active Ageing, ICT, Intergenerational Learning, Institutionalization

Abstract

Ageing population increases the gap between several generations and leads to older people's discrimination and isolation. The issue of discrimination is shown at the digital competence level, being thus necessary to develop activities to stop the difficulties felt by an older public.

In order to assist in digital competences development, build intergenerational programmes appears as essential since youngsters, the keepers of the technological knowledge, can help the older ones to acquire new skills and bring generations close together.

With this survey we intended to study the way interactions between different generations through ICT with both students and elders of Torredeta, promote knowledge growth, active ageing and older people's subjective well-being.

Thus, we selected three main investigation questions: Q1: How do ICT intergenerational programmes contribute to digital skills development in older people?; Q2: Developing ICT intergenerational programmes fosters intergenerational relations/ interactions?; Q3: Participating in ICT intergenerational programmes allows a better active ageing, with a better quality of life and a raise in the subjective well-being?

The study was held with i) thirteen older participants with an average age of 84,6 years; ii) eleven students with an average age of 16,2 years. It was a Research-Action project with participant and intervention role with a continuous self-assessment. Data were collected through Focus Group to students before and at the end of the project; students' individual report; Intergenerational Activities Questionnaire; held in the end of the second and third phases; SF-36v2 to assess quality of life, during the three cycles; Satisfaction With Life Scale, also in the three moments; and PANAS, Positive and Negative Affect Schedule, administered during the three phases.

Along the process we realized that ICT were a way to bring generations close together, acting as a facilitator to students. Among older people the need of using ICT was secondary since they were interested in the interaction itself. Thus, intergenerational programmes bring advantages to the active ageing process, life quality and older people well-being.

Índice

Lista de Quadros	v
Lista de Figuras	vi
Lista de Siglas	vii
Introdução.....	2
Enquadramento Teórico	9
CAPÍTULO I – As TIC e a utilização de Internet.....	9
1. Dados Europeus.....	9
2. As TIC em Portugal	13
Síntese	17
CAPÍTULO II – Envelhecimento, Aprendizagem ao Longo da Vida e Qualidade de Vida	20
1. O envelhecimento e consequente institucionalização	20
2. A influência da Aprendizagem ao Longo da Vida.....	26
3. Envelhecimento ativo, qualidade de vida e bem-estar subjetivo	29
Síntese	37
CAPÍTULO III – A pessoa idosa e as TIC	41
1. A pessoa idosa e a utilização das TIC	41
2. Motivações e condicionantes.....	45
Síntese	50
CAPÍTULO IV – Aprendizagem intergeracional.....	53
1. Origem e contribuições da aprendizagem intergeracional na redução do idadeismo.....	53
2. Projetos intergeracionais através das TIC	59
3. TIC, Aprendizagem Intergeracional e adultos institucionalizados.....	64
4. As redes sociais	71
Síntese	74

CAPÍTULO V - Metodologia	78
Investigação Empírica.....	78
Objetivos e questões de investigação	78
1.Paradigma e natureza metodológica do estudo.....	80
2.Desenho do estudo.....	83
3.Fases do Estudo.....	84
4.Dinâmica do estudo.....	86
5.Proposta de realização do programa intergeracional através das TIC.....	89
Diagnosticar necessidades	89
Analisar o problema.....	89
Definir objetivos	90
Descrever e analisar estratégias de intervenção	91
Planificar atividades.....	91
Avaliar o programa	96
6.Contexto social e participantes.....	97
7.Caracterização dos participantes.....	99
8.Instrumentos de recolha de dados.....	102
Positive and Negative Affect Schedule - PANAS	102
Satisfaction With Life Scale – SWLS	104
Questionário de Estado de Saúde – SF-36V2	105
Questionário de Atividades Intergeracionais	106
Observação e Diário de Investigação	107
Focus Group.....	108
Relatório de avaliação final de Área de Projeto dos alunos	110
CAPÍTULO VI	111
Recolha e análise de dados.....	111
CICLO I – Caracterização das bases do estudo	114

Apresentação e Discussão dos Resultados – “Burro velho já não aprende línguas” ...	114
SF-36v2 Qualidade de Vida – “Estou cansada, vai perguntar a outro”	116
PANAS - A afetividade positiva e negativa – “Gosto muito dos meninos”	120
SWLS - Satisfação com a Vida – “Gosto da minha vida”	121
Focus Group.....	122
Focus Group I – “Ensinar não deve ser muito difícil”	123
Diário de Investigação e Grelha de Observação – “Os rapazes estão sempre a mexer nos telemóveis”	127
Ciclo 2 – Implementação do programa	134
SF-36V2 Qualidade de Vida – “Estamos a ficar velhos”	134
PANAS - A afetividade positiva e negativa – “Nunca fui uma pessoa orgulhosa”	137
SWLS - Satisfação com a Vida – “Se fosse da tua idade dava um coice numa estrela”	138
Questionário de Atividades Intergeracionais – “Prefiro conversar em vez de mexer nas máquinas”	138
Diário de Investigação e Grelha de Observação – “A senhora mexe com a mão toda e apaga o que faz”	140
Ciclo 3 – Replicar a implementação do projeto	152
SF-36v2 Qualidade de Vida – “Estamos sempre aqui”	152
PANAS - A afetividade positiva e negativa – “Gosto muito de vos ter cá”	156
SWLS - Satisfação com a Vida – “A minha vida é boa”	157
Questionário de Atividades Intergeracionais – “Eu gosto dos meus, dos outros que gostem os pais”	158
Diário de Investigação e Grelha de Observação – “As senhoras só gostam de missa”	160
FG e Relatório Individual dos Alunos.....	164
Focus Group II – “Agora vejo-os como exemplos de vida”	164
Relatório Individual do Aluno – “Esta experiência ficará marcada na minha vida pela positiva”	168
CAPÍTULO VII	179
Conclusões.....	179

Limitações	185
Sugestões de investigação futura	185
Bibliografia.....	187
Anexos	204

Lista de Quadros

Quadro 1 - Caracterização das bases de estudo – Fase I	86
Quadro 2 - Implementação do programa – fase II.....	87
Quadro 3 - Replicação da implementação do programa – fase III.....	88
Quadro 4 - Questões de investigação e instrumentos.....	91
Quadro 5 - Síntese das diversas fases	95
Quadro 6 - Saúde Física, ciclo I.....	118
Quadro 7 - Saúde Mental, ciclo I.....	119
Quadro 8 - Saúde Física, ciclo II.....	135
Quadro 9 - Saúde Mental, ciclo II.....	136
Quadro 10 - Saúde Física, ciclo III	154
Quadro 11 - Saúde Mental, ciclo III.....	155
Quadro 12 - Evolução da Saúde Física e Saúde Mental nos três ciclos.....	174
Quadro 13 - Evolução da Afetividade Positiva e Negativa nos três ciclos	176

Lista de Figuras

Figura 1 - Indivíduos que nunca utilizaram Internet, 2013 (% de indivíduos).....	11
Figura 2 - Barreiras ao acesso doméstico de Internet (% de habitações sem acesso à Internet)	12
Figura 3 - Utilização de Internet, por género, em Portugal, em 2013	15
Figura 4 - Utilização de Internet, por escalão etário, em Portugal, em 2013	16
Figura 5 - Ciclos de Investigação	85
Figura 6 - Primeiras interações	129
Figura 7 - Interação com os equipamentos	131
Figura 8 - Exploração do tablet	132
Figura 9 - Exploração do tablet	141
Figura 10 - Jogos de desenvolvimento cognitivo.....	142
Figura 11 - Jogos de desenvolvimento cognitivo.....	143
Figura 12 - Jogos de estimulação cognitiva	144
Figura 13 - Tentativa de utilização do telemóvel	145
Figura 14 - Recolha de fotos para colocar no Facebook e Instagram	146
Figura 15 - Realização de jogos de desenvolvimento cognitivo	146
Figura 16 - Recolha de fotos para o Facebook e Instagram.....	147
Figura 17 - Realização de jogos de desenvolvimento cognitivo	147
Figura 18 - Trabalhos manuais e trabalho com o tablet	160

Lista de Siglas

TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação

ALV – Aprendizagem ao Longo da Vida

QV – Qualidade de Vida

AI – Aprendizagem Intergeracional

EA – Envelhecimento Ativo

BES – Bem-estar Subjetivo

OMS – Organização Mundial de Saúde

PANAS – Positive and Negative Affect Schedule

PA – Afeto Positivo

NA – Afeto Negativo

SWLS – Satisfaction With Life Scale

MSF – Medidas de Saúde Física

MSM – Medidas de Saúde Mental

Introdução

A população europeia está a envelhecer progressivamente e Portugal não é exceção. No nosso país verificava-se a maior taxa de população envelhecida da União Europeia, segundo dados entre 2011 e 2013, na região do Pinhal Interior Sul (Eurostat, 2013b, 2014). Nas últimas décadas o crescimento populacional do país esteve marcado pela redução do crescimento natural e alterações no crescimento migratório, o que levou à diminuição do crescimento real e da população (Azevedo et al., 2014; INE, 2013).

Este aspeto acentua o fosso entre gerações nas últimas décadas e os dados de 2011 sobre a estrutura etária da população portuguesa refletem os desequilíbrios ocorridos na última década, com o aumento da população envelhecida e a diminuição de jovens em idade ativa, ocorrendo, assim, em Portugal uma tendência de envelhecimento demográfico (Azevedo et al., 2014; INE, 2011, 2013).

Neste contexto, o envelhecimento contínuo das populações torna as pessoas mais vulneráveis à discriminação e ao isolamento (Spiteri, 2016).

Assim, na senda da promoção de um “envelhecimento saudável”, foram criados programas educacionais para adultos com mais idade de forma a atuar como uma possível solução na redução da dependência futura (Mehraeen, 2017).

Considerando-se que esta é uma geração que começa a alterar padrões de vida, com recurso ao exercício físico, o que os torna, normalmente, mais saudáveis e com uma maior esperança de vida, verifica-se, também, que esta geração tem tendência a ter um maior nível habilitacional do que os seus antecessores e a prepararem a sua reforma através do desempenho laboral. São mais heterogéneos; tiveram ocupações laborais; aumentaram as competências de trabalho e experiências de vida; têm um maior leque de histórias profissionais; adquiriram mais competências transversais; e são mais abertos à aprendizagem de uma nova tecnologia. Desta forma são identificados como o grupo com maior crescimento na aprendizagem e utilização da internet (Brink, 2017).

No entanto, este aspeto da utilização de Internet é acentuado dado que ainda se encontram grupos desfavorecidos que nunca utilizaram ou não fazem

uso regular de Internet. Dentro destes grupos encontram-se as pessoas portadoras de algum tipo de necessidade especial, alguns desempregados e a população idosa. Assim, é necessária uma promoção contínua de competências TIC e de e-inclusão a todos os cidadãos (European Commission, 2012).

De forma a tentar contrariar esta tendência de exclusão digital, Nimrod, (2014) afirma que a utilização da Internet contribui para a manutenção do bem-estar psicológico das pessoas com mais idade, uma vez que a realização de atividades online atribui à pessoa uma sensação de independência e ajuda na criação de um processo mais autónomo. Por outro lado, associa-se esta utilização à melhoria da autoestima, autoconfiança, elevados níveis de vínculos sociais e apoio social percebido, o que conduz à diminuição do sentimento de solidão e depressão, configurando atitudes mais positivas face ao envelhecimento.

Assim, utilizar as TIC permite que as pessoas com mais idade se sintam mais ativas e dinâmicas ao ser-lhes permitido a pesquisa sobre temas do seu interesse, contribuindo também para o relacionamento interpessoal num momento de vida que conduz à tendência de solidão. Com as TIC, às pessoas mais velhas é possível a aquisição de competências que lhes permita uma maior inclusão social (Tsai, Shillair, Cotten, Winstead, & Yost, 2015; Vechiato & Vidotti, 2010).

O leque de informação disponível de forma permanente online, permite à pessoa com mais idade adquirir outros hábitos de lazer e elaborar e concretizar planos diversos. Por outro lado, navegar na Internet, torna-se, por si só, uma atividade de lazer e ócio, desde o simples facto de servir para ver fotografias de familiares, jogar, até à construção da própria árvore genealógica (Nimrod, 2014; Vechiato & Vidotti, 2010).

Como forma de ajudar à inclusão das pessoas idosas é premente ter em conta as dificuldades apresentadas por estes, nomeadamente ao nível cognitivo, com o abrandamento cognitivo que se traduz em perda de faculdades que irá dificultar o raciocínio, a tomada de decisões rápidas, alterações a nível do processamento de informação e na memória a longo prazo (Fastame, Penna, & Rossetti, 2014; H. T. Gil, 2011).

O acesso às TIC no processo de envelhecimento pode contribuir para o desenvolvimento de novos laços sociais, novas visões do mundo e novas formas

de comunicação e atividades de estímulo cognitivo. Podem também permitir o acesso à cultura e à educação permanente e à implicação em atividades de cooperação social, sendo, por isso, necessário oferecer formação em competências que requerem a utilização das TIC (Agudo, Pascual, & Fombona, 2012; Thygesen, Macqueen, & Martinez, 2014).

De forma a efetivar-se uma aprendizagem TIC de forma mais eficaz a realização de atividades intergeracionais aporta benefícios a ambas as gerações. Os participantes mais velhos usufruem do apoio prático que os mais novos fornecem, ao passo que os alunos tomam contacto com as dificuldades sentidas pelos participantes com mais idade, reconfigurando a forma como encaram o envelhecimento. Desta forma, coloca-se a tónica nos pontos fortes, em vez dos atributos negativos das pessoas.

A aprendizagem intergeracional é tida como um meio de troca de recursos e aprendizagens entre gerações, e que acarreta benefícios para toda a comunidade. Neste sentido pretende-se a construção de uma sociedade que desafie os problemas intergeracionais e que crie uma sociedade mais harmoniosa e transversal (Tam, 2014; Vieira & Sousa, 2016).

No entanto, as práticas intergeracionais podem tornar-se desconfortáveis, devido à ansiedade sentida pelos mais novos em momentos de interação com os mais velhos. Sentem como um desafio a abordagem às pessoas com mais idade; têm dificuldade em conseguir identificar atividades que sejam do interesse da outra geração; e revelam uma maior timidez em momentos de interação com este público-alvo. Daí que seja profícuo estabelecer relações intergeracionais de forma a alterar ideias pré-concebidas, tornando-se um objetivo que é necessário alcançar. Envolver os mais jovens na planificação de atividades intergeracionais, permite-lhes compreender e valorizar a experiência intergeracional de uma forma diferente e única (Turner, Brown, & Jarrott, 2017).

Apesar disso, as práticas intergeracionais pretendem ser uma forma de conseguir uma sociedade harmoniosa para todos, tendo como objetivos a união entre gerações; reforçar a transmissão da herança cultural; encorajar atividades entre gerações; conseguir uma identidade pessoal e social. Apesar das tentativas

de aproximar gerações, o mesmo não significa que existam benefícios nestas práticas intergeracionais (Teater, 2016; Vieira & Sousa, 2016).

Neste sentido, este trabalho visa estudar e avaliar de que forma as interações entre diferentes gerações através das TIC, recorrendo aos residentes e utentes do centro de dia da estrutura residencial para idosos de Torredeita, e os alunos da Escola Profissional de Torredeita, promovem o aumento do conhecimento e um envelhecimento mais ativo e bem-estar subjetivo dos participantes mais velhos.

De acordo com o contexto já apresentado elegemos as seguintes questões de investigação:

Q1: O desenvolvimento de programas intergeracionais mediados pelas TIC contribui para o desenvolvimento de competências digitais de pessoas mais velhas?

Q2: O desenvolvimento de programas intergeracionais mediados pelas TIC fomenta as interações/ relações intergeracionais?

Q3: A frequência de programas intergeracionais mediados pelas TIC contribui para um processo de envelhecimento mais ativo, com maior qualidade de vida e a um aumento do bem-estar subjetivo?

Desta forma foram delineados os seguintes objetivos: i). Caracterizar as motivações e condicionantes das pessoas mais velhas para participarem nestes programas; ii). Determinar o nível de utilização e competências digitais dos participantes mais velhos; iii). Sensibilizar acerca dos benefícios das TIC no envelhecimento ativo, bem-estar e na solidariedade intergeracional; iv). Incentivar os participantes a adquirir novas competências em TIC num ambiente intergeracional; v). Incentivar a interação entre gerações através de atividades conjuntas, que promovam o respeito, a cooperação e a compreensão entre as gerações envolvidas; vi). Incentivar e promover a troca de saberes e experiências entre adultos maiores e jovens; vii). Dinamizar uma plataforma digital para promover o uso de competências digitais, estimulando a aprendizagem intergeracional, favorecendo a comunicação e partilha entre gerações; viii). Verificar a receptividade e disponibilidade dos jovens e dos idosos face às atividades intergeracionais; ix). Avaliar a forma como as pessoas mais velhas

encaram o processo de envelhecimento ao nível da satisfação com a vida ao interagirem com jovens; x). Verificar se a aplicação de programas intergeracionais mediados pelas TIC causam alterações ao nível da qualidade de vida; xi). Verificar alterações na perceção dos jovens relacionadas com o envelhecimento; xii). Verificar alterações na perceção dos adultos com mais idade relativamente às atividades desenvolvidas com os jovens; xiii). Verificar alterações ao nível da afetividade, por parte dos adultos com mais idade.

Apresentação e descrição do estudo

Pretendemos efetuar o nosso estudo com recurso aos alunos da Escola Profissional de Torredeita e às pessoas idosas residentes ou a frequentar o Centro de Dia do Complexo Residencial da Fundação Joaquim dos Santos. Foi redigida uma proposta de realização do programa intergeracional de forma a conseguir colmatar alguns dos aspetos relacionados com os estereótipos sobre o envelhecimento e o afastamento entre as diferentes gerações.

O nosso estudo teve a participação de treze participantes idosos e onze alunos da Escola Profissional. A média de idades dos participantes mais velhos é de 84,69 anos. Ambos os participantes masculinos têm 83 anos e a média de idades das participantes femininas ronda os 85 anos, com a idade mínima de 75 anos e a máxima de 95 anos. Quanto ao regime de frequência no lar contempla oito residentes e cinco a frequentar o Centro de Dia e o tempo de permanência varia entre um ano e quinze anos. No que diz respeito aos alunos da escola, a média de idades situa-se nos 16,27 anos, com um mínimo de 15 anos e um máximo de 18 anos.

De forma a concretizar este estudo tomam-se, por base, os paradigmas qualitativo e socio crítico, visto que se procura compreender os fenómenos através da interação entre pessoas e contextos e se pretende intervir no contexto em estudo.

Assim, este constou num estudo misto com a realização de uma Investigação-Ação de forma a que o investigador interviesse de maneira direta num contexto real, com vista à resolução de alguns problemas (Coutinho, 2006).

Sendo uma modalidade que valoriza a prática e a reflexão, com características participante, colaborativa, interventiva, cíclica e crítica, leva à sua autoavaliação, efetuada de forma contínua. Neste sentido, esta investigação tem um caráter de investigação crítica visto que pretende participar na transformação social para implementar soluções que visam promover a melhoria da ação (Coutinho 2013; Coutinho et al., 2009; González, 2007).

Para a obtenção dos resultados foram utilizados diversos instrumentos de recolha de dados, sendo estes a observação direta e participante, com vista à recolha de notas de campo; implementação de questionários, que surgem como formas rápidas e eficientes de obter dados; realização de *focus group*, com interação entre o investigador e o entrevistado de forma a obter dados mais concretos, que serão sujeitos a gravação e transcrição para posterior análise de dados (Coutinho, 2013; Aires, 2011; González, 2007).

O tratamento de dados foi efetuado com recurso a análise de conteúdo, análise descritiva e análise estatística.

A estrutura deste trabalho desenvolve-se em sete capítulos. O **capítulo I** reporta ao início da revisão da literatura, na qual são abordadas as temáticas de interesse a desenvolver para a prossecução do trabalho. Assim, incidimos esta parte da nossa pesquisa na temática das TIC tanto a nível nacional como internacional. Seguimos para o **capítulo II** sobre o envelhecimento, a aprendizagem ao longo da vida e a qualidade de vida. Apresentamos a definição de envelhecimento e de que forma a aprendizagem ao longo da vida vai auxiliar a um envelhecimento mais ativo, com melhor qualidade de vida e com um aumento ao nível do bem-estar subjetivo. No que concerne o **capítulo III** abordamos a utilização das TIC pela pessoa idosa, assim como as motivações e condicionantes à utilização das tecnologias. Terminamos a revisão da literatura com o **capítulo IV** que versa sobre as origens e contribuições da aprendizagem intergeracional na redução do idadismo, a aplicação de diversos projetos intergeracionais, as TIC relacionadas com a aprendizagem intergeracional e a influência desta no trabalho com adultos institucionalizados e abordamos, também, as redes sociais como meio de influência e apoio social.

A partir do **capítulo V** justificam-se as opções metodológicas do estudo, expõem-se as fases e a dinâmica do estudo e elenca-se uma proposta de planificação do estudo. Seguidamente é feita a caracterização do contexto e dos participantes e definem-se os instrumentos de recolha de dados.

A recolha e análise de dados de cada um dos três ciclos é realizada no **capítulo VI**, realizando-se, também, a discussão dos resultados em função das categorias de análise que emanaram da realização dos *focus group* e do relatório individual do aluno.

O **capítulo VII** reflete as conclusões, aborda as limitações decorrentes deste trabalho e aponta formas de disseminação da investigação.

Enquadramento Teórico

CAPÍTULO I – As TIC e a utilização de Internet

1. Dados Europeus

O aumento da utilização de Internet levou ao desenvolvimento da sociedade de informação e, conseqüentemente, criou novas dimensões de participação social, política e económica. Neste contexto o fosso digital surge como o ponto de distinção entre aqueles que têm acesso à Internet e, desta forma, utilizam os seus serviços e aqueles que estão excluídos destes trâmites. O acesso às Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) está no centro do fosso digital, que se acentua quando se refere a localização geográfica, as diferenças de conexão de Internet, a idade dos utilizadores e o orçamento familiar. Ao nível europeu verifica-se que muitos países detêm uma maior ligação de banda larga em áreas densamente povoadas, o que leva a uma maior utilização de Internet por parte das pessoas residentes nestas áreas (Eurostat, 2013a).

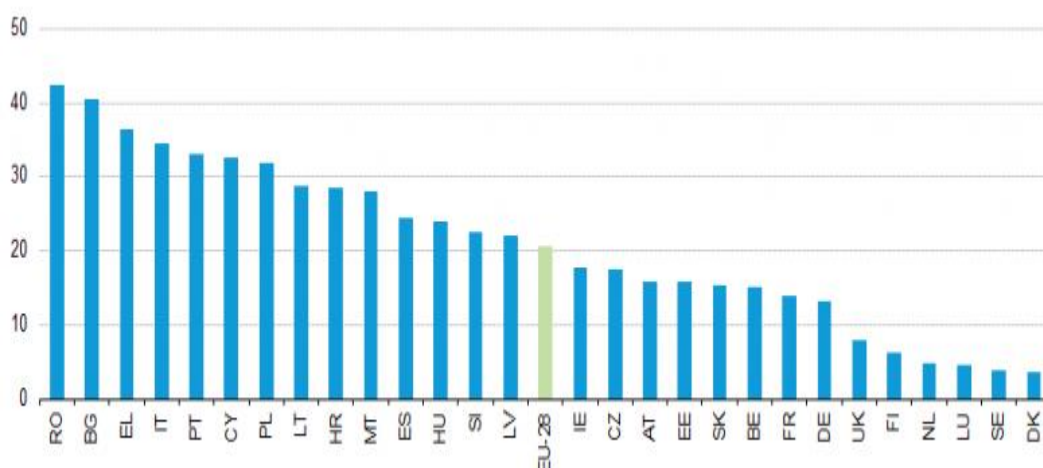
As TIC definiram-se, com a Declaração Ministerial de Riga (European Union, 2006), como essenciais ao desenvolvimento e ao emprego, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e participação social dos cidadãos, ao facilitar o acesso à informação, aos serviços e ao ser um meio de luta contra a discriminação. Neste sentido assume-se de suma importância melhorar o acesso das TIC às pessoas portadoras de incapacidades e aos cidadãos mais idosos. Desta forma, surge a e-inclusão como meio de potenciar a utilização inclusiva das TIC, com foco na participação de todos os indivíduos e comunidades em todos os aspetos da sociedade de informação.

No contexto dos grupos mais marginalizados no que respeita às TIC pretende-se a redução do fosso digital na utilização das mesmas e na promoção da sua utilização para eliminar a exclusão e melhorar o desempenho económico,

as oportunidades de emprego, a qualidade de vida e a coesão e participação social. Neste sentido objetivaram-se variadas ações relacionadas com o envelhecimento ativo, a redução do fosso digital de caráter geográfico, a acessibilidade, a literacia e competências digitais, assim como a diversidade cultural. No entanto, foi dada prioridade às necessidades das pessoas mais idosas, através de ações que visassem a exploração do potencial oferecido pelos serviços e mercados ao dispor das TIC para estes cidadãos; a melhoria das suas condições de empregabilidade com recurso às soluções TIC; encorajar o desenvolvimento de formações em TIC para desenvolver as capacidades dos cidadãos com maior idade; reforçar a participação ativa na sociedade e na economia; e melhorar a qualidade de vida, autonomia e segurança. Pretende-se também reduzir o fosso digital geográfico tornando mais acessível o acesso às redes TIC e aos equipamentos, conteúdos e serviços, com particular incidência nas áreas rurais mais remotas. Este acesso será possível através da promoção das tecnologias com a cooperação entre os setores público e privado, de forma a reduzir a disparidade no acesso à Internet e aumentar a disponibilização de banda larga (European Union, 2006).

De forma a melhorar a difusão das TIC em toda a Europa, a Comissão Europeia adotou a Agenda Digital para a Europa (ADE) como a estratégia para o crescimento inclusivo e sustentável no âmbito da Europa 2020, focando sete áreas de intervenção prioritárias que passam por: criar um mercado digital único; maior interoperabilidade; o aumento de confiança e segurança na Internet; fornecer um acesso mais rápido à Internet; encorajar investimentos em investigação e desenvolvimento; reforçar competências de literacia e inclusão digital; aplicar as TIC em desafios sociais como as alterações no clima e o envelhecimento populacional (European Commission, 2012; Eurostat, 2013a).

Os documentos Digital Agenda for Europe Scoreboard 2012 e 2013 referem que a utilização de Internet tem vindo a aumentar, especialmente entre os grupos mais desfavorecidos, o que leva a que haja um número cada vez menor de pessoas que nunca utilizaram Internet, como se apresenta na Figura 1.



Fonte: Eurostat

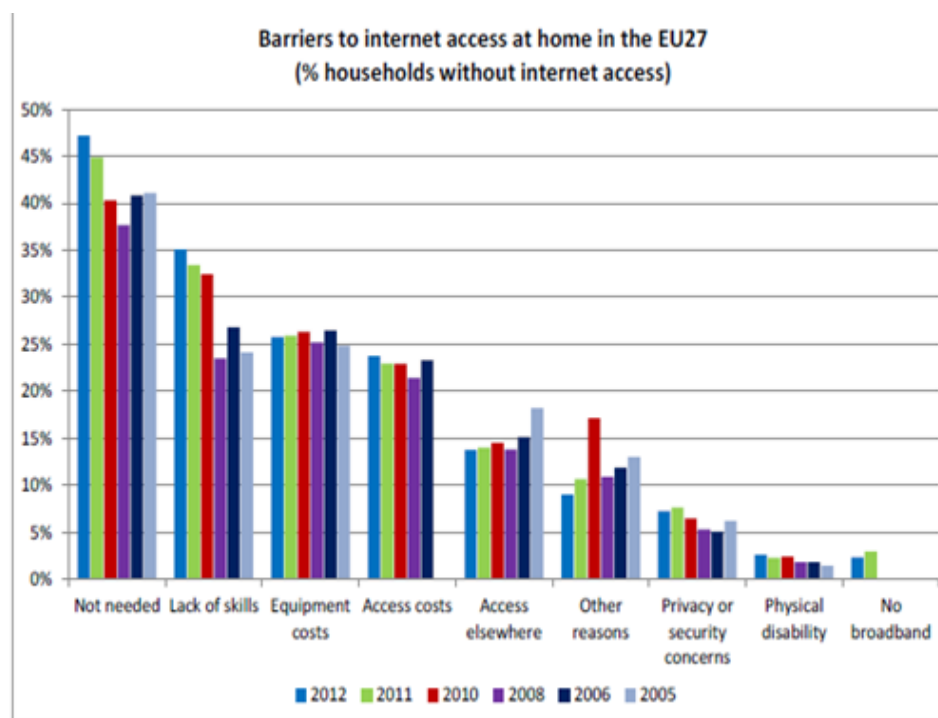
Figura 1 - Indivíduos que nunca utilizaram Internet, 2013 (% de indivíduos)

Apesar do aumento de utilização de Internet, verifica-se a necessidade de promover as capacidades de utilização das TIC, assim como a inclusão de todos os cidadãos. Um dos objetivos da ADE passa pela cobertura de banda larga por toda a União Europeia (UE), fator que tinha estabilizado em 2011 pelos 95%, sendo as áreas urbanas as que detêm uma melhor cobertura, verificando-se que muitas áreas rurais ainda se encontram aquém dos objetivos (European Commission, 2012, 2013).

Outro objetivo da ADE é o aumento da utilização de Internet por parte da população desfavorecida e, assim, diminuir a percentagem de pessoas que nunca utilizou Internet. De acordo com os dados de 2013 verificou-se um aumento de utilizadores englobados nos grupos desfavorecidos.

Nestes documentos refere-se que as pessoas que fazem parte do universo que nunca utilizou Internet são grupos como os idosos e pessoas com algum tipo de necessidade especial e que, muita da população desempregada não possui suficientes capacidades em TIC, numa altura em que estas são essenciais para o acesso ao mercado de trabalho. Entre a população de não utilizadores de Internet destaca-se a faixa etária dos 65 aos 74 anos como aquela que menos uso faz das TIC, seguida da população entre os 55 e 64 anos. As razões apontadas para a não utilização de Internet relacionam-se com a falta de interesse, uma vez que as pessoas não lhe configuram utilidade; a falta de competências digitais; o excessivo preço dos equipamentos e do acesso, sendo estas as barreiras

principais à utilização de Internet em Portugal. Outras barreiras referidas, embora em menor dimensão, são o acesso à Internet em outros locais, questões de privacidade e segurança e a falta de disponibilização de banda larga, como se verifica na Figura 2 (European Commission, 2012, 2013; Eurostat, 2013a).



Fonte: Eurostat 2013

Figura 2 - Barreiras ao acesso doméstico de Internet (% de habitações sem acesso à Internet)

De forma a superar as barreiras à não utilização regular de Internet é necessário focar dois pontos principais: (i) a ausência de competências por parte dos não utilizadores e tentar colmatar esta falha através do desenvolvimento de iniciativas que as promovam; (ii) os constrangimentos financeiros e encontrar forma de os superar através da atribuição de vouchers ou incentivos fiscais. Assim, os países com elevados custos de acesso, como é o caso de Portugal, devem providenciar uma melhor acessibilidade, dado que as competências digitais são fundamentais ao uso efetivo das TIC (European Commission, 2013).

Neste sentido, é objetivo da UE a redução da taxa de não utilizadores, notando-se Portugal como um dos países que obteve um maior aumento ao nível

da utilização regular, aumento que também se verifica, embora em menor escala, nos grupos desfavorecidos. Assim, a diretiva europeia ressalta medidas de acessibilidade a serem aplicadas em doze tipos de sites específicos, incluindo sites oficiais de serviços do governo, como a segurança social e os serviços de saúde; na procura de trabalho; e nas candidaturas a universidades e emissão de certificados e documentos pessoais (European Commission, 2013).

2. As TIC em Portugal

Com o acesso à Internet tornou-se deveras fácil obter informação sobre quase todos os tópicos, providenciando, esta, inúmeras atividades que o cidadão pode desenvolver, tais como: comunicar; consumir média; vender ou comprar bens e serviços; manter contacto com familiares e amigos através de redes sociais; partilhar fotos; e realizar videochamadas com amigos. Veio também facilitar o trabalho a partir de casa ou de qualquer localidade remota, produzindo uma maior flexibilidade no ambiente laboral. Todas estas alterações deram origem a novas formas de participação na sociedade, que vai depender dos acessos às TIC; da posse de um dispositivo eletrónico; de uma ligação rápida à Internet; e da obtenção de capacidades relevantes às TIC (Eurostat, 2013a, 2014).

Portugal inclui-se no grupo de países que viu subir a taxa de utilização e Internet entre 2009 e 2011 para uma média de utilização de 60% pelo menos uma vez por semana (Eurostat, 2013a), embora esteja entre os países onde se verifica o maior fosso entre ligações de banda larga em áreas urbanas e rurais, tendo também o menor nível de ligação de banda larga em áreas com menor densidade populacional (Eurostat, 2014). Tendo em conta a ADE e por forma a estimular a Economia Digital em Portugal e reforçar a competitividade do setor das TIC e do desenvolvimento da sociedade de informação e do conhecimento, em dezembro de 2012 foi aprovada a Agenda Portugal Digital (APD). Com esta resolução pretende-se que se concretizem diversos objetivos nacionais no domínio da modernização administrativa e, para isso, estão patentes seis áreas de intervenção, nomeadamente: “i) acesso à banda larga e ao mercado digital; ii)

investimento em Investigação e Desenvolvimento (I&D) e Inovação; iii) melhorar a literacia, qualificação e inclusão digitais; iv) combate à fraude e à evasão fiscais, contributivas e prestacionais; v) resposta aos desafios sociais; e iv) empreendedorismo e internacionalização do setor das TIC.” (Resolução do Conselho de Ministros n.º 112/2012, 2012, p. 7308).

Nesta investigação focamos a área de intervenção “melhorar a literacia, qualificação e inclusão digitais” que, segundo a Resolução do Conselho de Ministros n.º 112/2012, visa o desenvolvimento da Economia Digital para a qual se irão desenvolver competências base relacionadas com a literacia, qualificação e inclusão digitais, com vista à promoção do desenvolvimento de produtos e serviços inovadores, obtendo assim o aumento na sua utilização por cidadãos e empresas. Não se descarta também a inclusão de pessoas portadoras de necessidades especiais, que verão a sua inclusão ser abordada através de melhorias na acessibilidade e facilidade na utilização de aplicações digitais.

De forma a concretizar a área de intervenção selecionada, são propostas várias medidas como a promoção da utilização das TIC na educação e na formação, com o desenvolvimento de qualificações; promover a inclusão digital e a utilização regular de Internet; promover a utilização das TIC para a inclusão social e apostar no reforço da cidadania digital, incluindo os cidadãos de zonas mais remotas, aqueles cujas qualificações educacionais são mais baixas, os idosos e as pessoas portadoras de necessidades específicas, tendo em vista a aprendizagem ao longo da vida (Resolução do Conselho de Ministros n.º 112/2012, 2012).

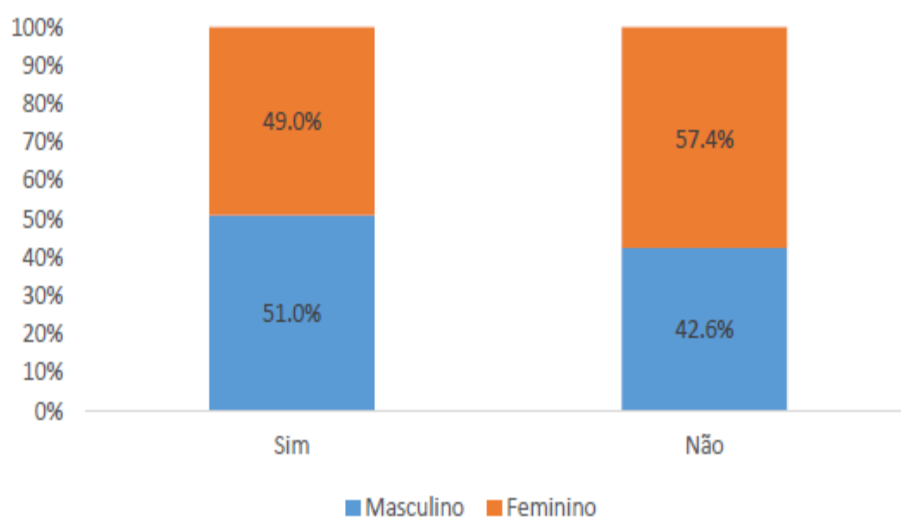
Com o propósito de verificar as evoluções e condicionantes surgidas em Portugal para efetivar a literacia e inclusão digitais analisámos diversos documentos. Assim, e seguindo a tendência Europeia, o inquérito Sociedade em Rede 2011 aponta diversas razões para a não utilização de Internet em Portugal, que se prendem com a falta de interesse ou a noção da sua falta de utilidade; a literacia digital; a falta de acesso a computador ou Internet; e razões económicas devido ao seu custo elevado (Cardoso, Espanha, Lima, & Paisana, 2012).

No entanto, o documento Sociedade em Rede 2014, com dados do inquérito A Sociedade em Rede 2013, refere que o número de acessos à Internet

tem vindo a aumentar no que diz respeito aos agregados domésticos (Cardoso, G.; Mendonça, S.; Lima, T.; Paisana, M.; Neves, 2014). Este aumento verificou-se, também, ao nível da utilização regular de Internet, uma vez que o inquérito refere que 72,9% dos portugueses inquiridos acede à Internet de forma diária e, de acordo com os dados do Eurostat, em 2011 apenas 45% dos indivíduos portugueses utilizavam Internet de forma regular (Eurostat, 2013a).

De acordo com a publicação do INE, (2014) “Portugal em Números 2012”, a zonas centro e Alentejo são aquelas em que há um menor acesso quer a um computador quer à Internet por parte dos indivíduos.

Para colmatar as lacunas da não utilização de Internet surgem, cada vez mais, recursos diferentes que tentam atrair novos públicos à apropriação tecnológica, visto que a utilização de Internet pode melhorar a vida das pessoas de contextos desfavorecidos. O inquérito Sociedade em Rede 2014 refere, também, que em termos de género não se verificam diferenças significativas quanto aos utilizadores de Internet, sendo entre os não utilizadores que se verifica uma elevada predominância de pessoas do género feminino, como se verifica na Figura 3 (Cardoso, G.; Mendonça, S.; Lima, T.; Paisana, M.; Neves, 2014).

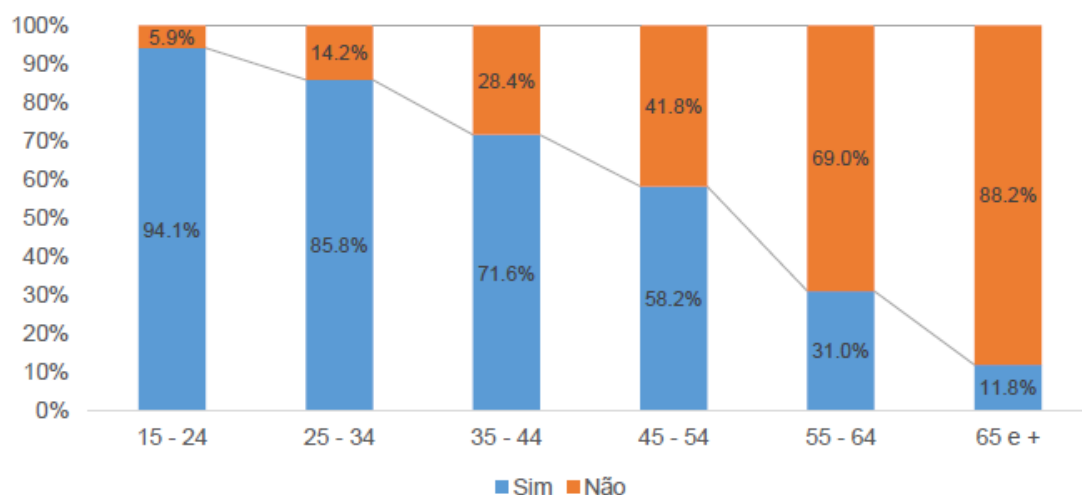


Fonte: OberCom. Inquérito a Sociedade em Rede 2013 (n=1542)

Figura 3 - Utilização de Internet, por género, em Portugal, em 2013

Quando se refere a utilização de Internet em diversas faixas etárias e entre as que foram analisadas no inquérito, o mesmo revelou que quanto mais velha for

a pessoa maior probabilidade terá de não utilizar Internet, sendo bastante notável a não utilização em indivíduos a partir dos 65 anos (Figura 4), o que vai de encontro ao nível do grau de escolaridade, notando-se que a não utilização se centra nos indivíduos com escolaridade mais baixa, o que corresponde às pessoas mais velhas (Ibidem), que serão o público-alvo da nossa investigação.



Fonte: OberCom. Inquérito a Sociedade em Rede 2013 (n=1542)

Figura 4 - Utilização de Internet, por escalão etário, em Portugal, em 2013

Este efeito em escada tenderá a desaparecer devido à renovação das gerações na sociedade portuguesa, uma vez que as pessoas já nascidas no meio tecnológico têm tendência a incorporar estes meios nas suas práticas.

Síntese

Neste primeiro capítulo abordámos a utilização da internet e tecnologias em contexto europeu e, particularmente, em Portugal.

Refletimos sobre a introdução das tecnologias e o aumento de utilização da Internet e os desenvolvimentos que provocou na sociedade de informação que, por outro lado, deu origem ao fosso digital, dividindo aqueles que utilizam a Internet de forma regular e aqueles que nunca a utilizaram.

Focámos o fosso digital que tem como centro as TIC, que se revelam essenciais no mundo moderno ao desenvolvimento do emprego, na melhoria da qualidade de vida e na participação social dos cidadãos, atuando como uma forma de lutar contra a discriminação.

Referimos, também, a redução do fosso digital através da promoção das TIC, tendo sendo, para isso realizadas várias ações no âmbito do envelhecimento ativo e desenvolvimento de competências digitais, com foco nos idosos para encorajar o desenvolvimento de formações em TIC de forma a reforçar a sua participação na sociedade e promover melhor qualidade de vida, autonomia e segurança.

Neste contexto, a criação da Agenda Digital para a Europa, pretendeu, também, o aumento da utilização da Internet por parte da população desfavorecida, onde se inclui a população com mais idade.

Ao abordarmos o caso nacional referimos que apesar de Portugal ter sido dos países que mais viu aumentar a taxa de utilização de Internet, está entre os países com maior fosso de ligação de banda larga entre áreas urbanas e rurais.

Com a ADE aprovou-se em Portugal a Agenda Portugal Digital para a concretização de diversos objetivos a nível nacional que estejam ligados às tecnologias. O nosso foco é a melhoria da literacia, qualificação e inclusão digital no caso das pessoas idosas. No entanto, são verificadas diversas condicionantes à utilização da Internet, que passam pela falta de interesse, a utilidade, o acesso a computadores e Internet e os custos relacionados.

Tudo indica que apesar de se verificar um aumento na utilização a nível nacional, se verifica que as pessoas acima dos 65 anos de idade são as que menos utilização fazem, valor que vai decrescendo, atendendo à diminuição das habilitações académicas.

CAPÍTULO II – Envelhecimento, Aprendizagem ao Longo da Vida e Qualidade de Vida

1. O envelhecimento e consequente institucionalização

O meio onde as pessoas crescem, se relacionam e socializam é um elemento fulcral da vida. Se este se apresentar rico em estímulos, oportunidades e possibilidades vai ocasionar um estilo de vida saudável na velhice, tornando-se em fonte de satisfação e qualidade de vida (Agudo et al., 2012).

O envelhecimento é um processo biológico que se caracteriza pela passagem do tempo, que varia de acordo com as características de cada um, o seu estilo de vida e suas condições socioeconómicas e de saúde. É uma etapa de maturidade, sabedoria e experiência de vida mas, por outro lado, revelam-se maiores períodos de solidão, falta de auto estima, depressão e agravamento de problemas de saúde (Filadelfo & Adrina, 2016). Neste sentido, o aumento da idade torna as pessoas mais vulneráveis à discriminação, contribuindo para o seu isolamento (Spiteri, 2016).

Para além da componente biológica, o envelhecimento comporta também as dimensões psicológica e social. No nível biológico enquadram-se as mudanças fisiológicas, anatómicas e hormonais e a consequente quebra nas capacidades. Ao nível psicológico associam-se as atitudes e comportamentos em relação ao outro e a si próprio, o que obriga a readaptações comportamentais que vão de encontro às exigências da vida. No que à componente social diz respeito, estão enquadradas as normas sociais de acordo com o nível etário de cada um (M. Santos, 2014).

As alterações demográficas na União Europeia (UE) são de extrema importância para as décadas vindouras visto que a tendência populacional será o contínuo envelhecimento devido à quebra dos níveis de fertilidade e ao aumento da longevidade. Apesar das migrações terem um papel importante na dinâmica

populacional europeia, estas não conseguirão reverter a tendência de envelhecimento de muitos países da UE. A diminuição da taxa de fertilidade leva à diminuição da população ativa e consequente aumento da população idosa (Eurostat, 2014).

Assim, o envelhecimento não é um processo puramente demográfico, tendo subjacente outros fatores como os aspetos socioculturais, políticos e económicos (Carvalho & Dias, 2011).

Desta forma, a população europeia está a envelhecer progressivamente, sendo que, segundo dados entre 2011 e 2013, em Portugal verificava-se a maior taxa de população envelhecida da UE na região do Pinhal Interior Sul (Eurostat, 2013b, 2014). O ritmo de crescimento populacional em Portugal não tem sido constante e, desde 2010, a população começou a diminuir. Nas últimas décadas o crescimento populacional no país esteve marcado pela redução do crescimento natural e alterações no crescimento migratório, o que levou à diminuição do crescimento real e da população (Azevedo et al., 2014; INE, 2013).

Neste sentido, o fosso entre gerações acentuou-se nas últimas décadas. Os dados de 2011 sobre a estrutura etária da população portuguesa acentuam os desequilíbrios ocorridos na última década, com o aumento da população envelhecida e a diminuição de jovens em idade ativa, ocorrendo, assim, em Portugal uma tendência de envelhecimento demográfico. Esta tendência decorre não só da diminuição da população jovem, mas também da baixa taxa de natalidade e do aumento da esperança de vida. Assim, o envelhecimento populacional durante a última década ocorreu em todo o país, no entanto, a taxa de longevidade é maior na região centro do que no resto do país (Azevedo et al., 2014; INE, 2011, 2013).

Durante a última década a população entre os zero e os 29 anos diminuiu ocorrendo o aumento da população entre os 30 e os 69 anos, verificando-se que em 2011 a população acima dos 70 anos representava 14% ao passo que em 2001 era de 11%. Entre 2011 e 2012 o número de pessoas com mais de 65 anos aumentou 0,4 pontos percentuais, para os 19,4%, tendo o índice de envelhecimento passado para 131 idosos para cada 100 jovens no ano de 2012, conduzindo a um crescimento populacional negativo com especial incidência nas

regiões norte, centro e Alentejo. De acordo com os dados, o rejuvenescimento populacional diminuiu 32% nos últimos dez anos, o que provocou alterações às condições de sustentabilidade, visto haver menos pessoas ativas para cada idoso (INE, 2011).

As regiões com maior predominância de população envelhecida caracterizam-se por ser áreas rurais, relativamente remotas e com pouca densidade populacional. A baixa percentagem de pessoas ativas pode relacionar-se com a falta de oportunidades de emprego e formação, motivando as gerações mais novas a partir em busca de outro tipo de condições.

Encontra-se, também, um elevado número de população envelhecida em zonas montanhosas, regiões do interior e zonas do centro e norte do país nas regiões fronteiriças (Azevedo et al., 2014; Eurostat, 2013b, 2014; INE, 2011). Estas áreas apresentam um crescimento populacional negativo entre 2007 e 2012. No norte do país as taxas de crescimento efetivo foram negativas devido à queda da taxa de crescimento natural e à taxa de migração negativa, o que se verifica, também, no centro e no Alentejo, apesar de, nestas áreas, a taxa positiva de migração não ser suficiente para compensar o balanço negativo das emigrações. Em 2012 todas as áreas do país tiveram uma redução na população residente e um aumento na população idosa (INE, 2013).

No que diz respeito à região centro, em 2012, a Beira Interior norte e a Serra da Estrela apresentavam as mais acentuadas taxas de crescimento efetivo negativo, sendo o centro uma das regiões mais envelhecidas, com a menor percentagem de jovens e a maior percentagem de população envelhecida (INE, 2013).

Uma ideia generalizada entre os mais velhos é que a sua identidade e participação social pode ter tendência a esmorecer à medida que se envelhece. Assim, os idosos são retirados da atividade social e confinam-se em casa a desempenhar um papel menor tanto a nível familiar como social. Passam, assim, a viver através das experiências dos outros e começam a perder o foco dos seus objetivos e da sua identidade (Bobillier Chaumon, Michel, Tarpin Bernard, & Croisile, 2014).

Com o constante envelhecimento populacional e as alterações ao nível da estrutura familiar, com a ausência de uma rede de apoio familiar que seja capaz de responder às necessidades de autonomia e bem-estar dos idosos, é cada vez mais necessário pensar formas de proporcionar um envelhecimento adequado e ativo a estas pessoas. Desta forma, poderá ser necessária a escolha de uma instituição por parte dos idosos, embora seja mais consensual a manutenção do idoso no seu meio social, atendendo o seu equilíbrio físico, psíquico e social. Esta situação não garante que a situação seja profícua, ou que garanta o bem-estar do idoso. Acresce a esta mudança radical a necessidade de adaptação, processo nem sempre isento de problemas (Carvalho & Dias, 2011; Roberto, Fidalgo, & Buckingham, 2014a).

Este processo caracteriza-se por todas as adversidades impostas pelo envelhecimento que conduz ao aumento de perdas e de dependência que advém do declínio do estado de saúde. É uma etapa marcada pelo isolamento, a falta de apoio social, a dificuldade de lidar com o próprio envelhecimento, com o abandono familiar e os constrangimentos financeiros. Desta forma, as instituições surgem como um meio de apoio para sanar as dificuldades que as famílias apresentam para continua a cuidar dos seus familiares mais velhos, para acolher aqueles que se consideram abandonados, para colmatar as dificuldades de se encontrar um cuidador adequado e, também, por opção da própria pessoa que não se quer transformar num peso para a família (Marin, Miranda, Fabbri, Tinelli, & Storniolo, 2012).

A institucionalização envolve valores, responsabilidades, crenças e necessidades que envolvem toda a família, dado que é uma questão difícil de gerir, que podem originar tensões familiares e sentimentos de abandono, isolamento e dificuldades de adaptação à instituição. No entanto, esta pode ser a única solução encontrada pela família devido à falta de indisponibilidade de apoio familiar, financeiro e psicológico (Carvalho & Dias, 2011).

(Carmo, Rangel, Ribeiro, & Araújo), 2013, referem a importância da instituição no provimento das necessidades básicas do idoso, como a alimentação, o carinho, a habitação e a satisfação das necessidades essenciais, o que as tornam um lugar seguro, de proteção e cuidado. No entanto, ingressar

numa instituição vai privar o idoso da sua individualidade, independência e autonomia. Apesar disso, a institucionalização pode contribuir para que alguns idosos recuperem alguma alegria pois, desta forma, estão menos isolados, criam novas amizades, têm cuidados essenciais e alimentação adequada.

Embora as vantagens do suprimento das necessidades sejam notáveis, ingressar numa instituição afasta o idoso da família, o que pode levar ao isolamento e inatividade física e mental, com repercussões na QV. Isto ocorre porque o idoso institucionalizado mostra-se, geralmente, como desmotivado e sem expectativas e esperanças (Marin et al., 2012).

Assim, nos idosos institucionalizados torna-se mais evidente os estados de declínio físico e psicológico, baixa autoestima, depressão, vulnerabilidade e enfraquecimento das relações sociais. Estas são evidentes na redução de contacto familiar, na baixa participação em atividades de grupo e na diminuição de tempo passado fora de portas. Desta forma configura-se um aumento de perdas sofridas, possivelmente devido a um efeito espelho resultante do número de idosos presentes nas mesmas condições (Bobillier Chaumon et al., 2014).

Estes contextos advêm da perda da evidência da identidade pessoal que vai ser englobada na cultura da instituição, o que vai obrigar a que a pessoa se ajuste a esta nova realidade de forma a conseguir voltar a dar sentido à sua vida. É através do relembrar e do contar histórias que o idoso reconstrói e repensa as experiências do passado (Roberto et al., 2014a).

No caso dos específico dos idosos institucionalizados, proporcionar QV depende não só do acolhimento da instituição, mas também do convívio com as pessoas mais próximas como forma de evitar o isolamento e a solidão que muitos sentem após o afastamento das pessoas que faziam parte do seu passado (Carvalho & Dias, 2011). O processo de adaptação pode conduzir a alterações de emoções e comportamentos que se revelam com pessimismo, impotência, desespero, perda de controlo, falta de suporte social e dependência devido às sensações de perda de liberdade, abandono familiar, aproximação da morte, ansiedade e exclusão (Carmo et al., 2013; Carvalho & Dias, 2011).

Aumentam, assim, os estados depressivos, os sentimentos de solidão e a diminuição de participação numa vida ativa. Estes estados levam-nos a processos de isolamento e privado das suas atividades habituais (Marin et al., 2012).

Ao ser institucionalizado, o idoso tem uma série de perdas com as quais tem de começar a lidar, tais como os papéis sociais e o seu estatuto, começando a ter de vivenciar problemas económicos e de saúde, o crescente isolamento, sentimentos de rejeição e exclusão familiar, entre outros (Carmo et al., 2013).

Desta forma, a institucionalização surge como uma nova realidade com a qual o idoso pode não conseguir lidar. Na adaptação à institucionalização surgem três mecanismos de adaptação, a saber: natureza morfológica, fisiológica e comportamental. O mecanismo de adaptação morfológica surge das alterações ecológicas; as adaptações fisiológicas ocorrem de alterações de funções ou atividade metabólica dos organismos. Tanto as adaptações morfológicas como fisiológicas configuram-se como estratégias de tolerância a fatores ambientais, surgindo como reguladores do processo. A juntar a estas estratégias surge o evitar as limitações do meio através da adaptação de comportamentos e do ciclo de vida. (Carvalho & Dias, 2011)

Esta adaptação considera-se com sucesso se o idoso supera as suas dificuldades, resolve os conflitos e tem realizações socialmente aceitáveis. Uma adaptação difícil advém de sentimentos de medo, dependência, descontentamento, ansiedade, inferioridade, apatia e solidão. Para os idosos que valorizam a sua autonomia, a saída da casa onde viveram a maior parte das suas vidas e a nova adaptação a uma realidade diferente determina uma enorme alteração de papéis sociais, no contexto em que deixam de ser o representante da família e, conseqüentemente, perdem a sua autonomia e liberdade. (Carvalho & Dias, 2011)

Estas perdas mencionadas não são as únicas que decorrem do processo de institucionalização. Acrescem também as que decorrem do processo evolutivo, começando pela perda do emprego, da posição social e da residência (Carmo et al., 2013).

De forma a colmatar estes sentimentos de tristeza, dor, ansiedade e preocupação, é crucial que se estabeleçam vínculos de ordem afetiva entre os

idosos institucionalizados, de forma a que as pessoas se sintam mutuamente fortalecidas para enfrentar as agruras (Carmo et al., 2013).

2. A influência da Aprendizagem ao Longo da Vida

A Aprendizagem ao Longo da Vida (ALV) configura um processo que ocorre nos diferentes ciclos da vida, contextos e espaços. Daí ser necessário o reconhecimento de todos os espaços educativos que vão para lá dos ambientes formais de aprendizagem, dado que durante a vida se acumula uma panóplia de experiências que permitem a aquisição de novos conhecimentos e competências. Assim, a ALV deve ter como foco a promoção social, a criatividade, os processos inovadores e a autonomia, de forma a que os adultos configurem novos espaços de investigação, resolução de problemas e criação de estratégias que os envolvam numa atmosfera de pensamento crítico e reflexivo (Henrique Gil, 2013).

Durante a maior parte do século XX a aprendizagem formal era tida como a única cujos moldes eram aceites e, frequentemente, era a única forma válida de aprendizagem. No entanto, a ALV começou a definir-se como o processo de aprendizagem e formação durante a vida, configurando que todas as pessoas devem ter acesso a oportunidades de aprendizagem sempre que o desejem (Fitzpatrick, 2013).

Fitzpatrick, (2013) enumera três tipos de paradigmas educacionais que englobam a ALV e que resumem a: educação formal que engloba o sistema educativo hierarquizado, englobando todo o percurso de aprendizagem comum; educação não formal que engloba qualquer atividade educativa que saia fora do padrão normal de ensino e aprendizagem, incluindo-se as ações de voluntariado; e educação informal que se traduz no processo seguido pelas pessoas de forma a acumular conhecimentos, capacidades, atitudes e reconhecimento das atividades do dia-a-dia e as adquiridas no meio ambiente.

No caso dos idosos, a ALV tem de configurar uma abordagem adequada às suas necessidades, num ambiente mais personalizado e com perspetivas e

expetativas diferentes, uma vez que a ALV pressupõe uma melhoria e atualização de conhecimentos num mundo em rápida evolução. No entanto, a ALV das pessoas mais velhas tem de comportar um carácter mais emocional que contemple a preparação para a cidadania plena a nível familiar e social, dando o seu contributo e sendo responsáveis pelo mesmo. Desta forma, a ALV leva a uma melhor integração sociocultural, proporcionando uma melhor qualidade de vida (Henrique Gil, 2013).

Neste sentido, o aumento da população idosa não pode ser visto como uma ameaça uma vez que os mais velhos são capazes de contribuir ativamente para a sociedade através do seu emprego, auto emprego e serviços de voluntariado, nos quais os seus conhecimentos podem ser valorizados e promovidos (R Carneiro, Chau, Soares, Fialho, & Sacadura, 2012).

Este crescimento demográfico, entre os sessenta e cinco e os oitenta e cinco anos, evoluiu de acordo com as diferentes fases da vida, características e necessidades, não levando em consideração a ALV. Esta aprendizagem, particularmente nas idades mais avançadas, pode reduzir os custos relacionados com a manutenção da qualidade de vida e independência desta geração. No entanto, combinar a aprendizagem de adultos com a aprendizagem de pessoas mais velhas, não se traduz em benefícios para a sociedade ou para o indivíduo. A população com mais idade era tida como uma proporção da população marcada pela vulnerabilidade e dependente da família e do estado para a sua sobrevivência. O envelhecimento era conotado com o início de um período de decadência mas, nesta fase, as pessoas estão mais maduras e refinadas, consequência do processo de longevidade, o que pode alterar a situação de dependente a beneficiário (Brink, 2017).

Para contrariar esta ideia, a ALV é tida como tendo um papel central na criação da solidariedade entre gerações tanto ao nível familiar, de vizinhança e, até, a níveis mais abrangentes como aqueles que se relacionam com a comunidade ou mesmo nacionais (Fitzpatrick, 2013).

Na mesma linha de ação do “envelhecimento saudável”, os programas educacionais para adultos mais velhos atuam como uma forma de reduzir a dependência futura. Desta forma é necessário considerar a ideia que o adulto tem

sobre a aprendizagem, antes de se desenvolverem programas de aprendizagem, de forma a perceber como é que estes adultos percecionam estes momentos (Mehraeen, 2017).

Considera-se que esta é uma geração que começa a alterar padrões de vida, com recurso ao exercício físico, o que os torna, normalmente, mais saudáveis e com uma maior esperança de vida. Esta geração tem tendência a ter um maior nível habilitacional do que os seus antecessores e a prepararem a sua reforma através do desempenho laboral. São mais heterogéneos; tiveram ocupações laborais; aumentaram as competências de trabalho e experiências de vida; têm um maior leque de histórias profissionais; adquiriram mais competências transversais; e são mais abertos à aprendizagem de uma nova tecnologia. Desta forma são identificados como o grupo com maior crescimento na aprendizagem e utilização da internet. No entanto, ainda há muita pobreza nesta geração, o que significa que nem todos podem beneficiar destas novidades (Brink, 2017).

Com a alteração dos padrões familiares, a diminuição do número de filhos e o aumento das taxas de divórcio, a independência de uma pessoa com mais idade pode tornar-se uma necessidade. Ao entrar na reforma, o trabalhador não sai de uma vida multifacetada mas dedica-se a outras atividades. Esta saída do trabalho pode perturbar a pessoa dado que se perde a sua estrutura diária, o contacto social e a sua satisfação profissional. Desta forma, as atividades de lazer podem, por si só, ser insuficientemente satisfatórias (Brink, 2017; Páscoa & Henrique, 2014).

Assim, a pessoa acima dos sessenta e cinco anos, que seja física e intelectualmente ativa, quer permanecer nessa situação enquanto lhe for possível, o que causou impactos diversos nas oportunidades de trabalho desta geração, que oscila entre o permanecer ativo, a meio tempo, ingressar em atividades de voluntariado ou de aprendizagem. Neste sentido, as pessoas envolvem-se em diversas atividades adequadas às suas capacidades, interesses e necessidades, relegando-se o trabalho para uma segunda oportunidade. Estas atividades podem incluir novas habilitações escolares; arte e música; desporto; jogos; ou atividades de negócios. Consequentemente, a ALV preconiza o lidar com um mundo em rápida mudança; atualizar conhecimentos e capacidades; desaprender,

reaprender e aprender novas capacidades; lidar com situações novas e inesperadas; desenvolver capacidades para trabalhar; aprender a utilizar as tecnologias para benefício pessoal e público; e resolver problemas novos. Assim, a ALV pode assegurar às pessoas com mais idade a aquisição de competências para o seu desenvolvimento pessoal, o seu envolvimento cívico e a sua participação social. A aprendizagem não tem um limite de idade mas deve contribuir para uma vida produtiva feliz (Brink, 2017).

3. Envelhecimento ativo, qualidade de vida e bem-estar subjetivo

O envelhecimento ativo (EA) define-se como a participação das pessoas com mais idade de forma continuada na sociedade, tendo sempre por base as competências, os conhecimentos e o seu potencial enquanto recurso na comunidade. Pretende alterar os estereótipos negativos que afetam os mais velhos, preconizando que as pessoas com mais idade permaneçam saudáveis e se mantenham no mercado de trabalho durante mais tempo, participando nos processos políticos e comunitários da sociedade (P. M. Ferreira, 2015; A. Lopes et al., 2012; Saúde, 2017; Tótor, 2016).

Ao referir o constructo de EA é necessário englobar a qualidade de vida (QV) e o bem-estar subjetivo (BES) da pessoa, dado que se complementam uns aos outros e abordam paradigmas necessários para a compreensão sobre o envelhecimento. Neste âmbito a QV é preponderante, assim como os fatores ambientais e pessoais, família, comunidade e sociedade (Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo, & Marques, 2013; Carvalho & Dias, 2011).

Portugal configura, neste momento, uma sociedade envelhecida, tendência que deverá acentuar-se nas próximas décadas. A par deste acontecimento, está a aumentar o número de indivíduos pertencentes ao grupo acima dos 85 anos, fase que originará uma diferente forma de organizar a vida pós laboral, assim como um acréscimo de perda de autonomia que conduz a uma dependência e consequente encaminhamento para instituições ou aumento de períodos de solidão (P. M. Ferreira, 2015; Marques, Ermelinda; Sánchez, Carmen; Vicario, 2014).

A nível nacional, as políticas sociais direcionadas aos mais velhos são incipientes. Maioritariamente, são pessoas com baixos níveis de pensões, baixas habilitações e condições habitacionais degradadas. Assim, a saúde e QV destes portugueses denota fragilidades em termos de morbilidade e esperança de vida, o que se traduz em resultados baixos ao avaliar-se subjetivamente o estado de saúde e bem-estar dos mais velhos (Bárrios & Fernandes, 2014).

Entre as gerações 50-64 anos, a quem foi concedida a oportunidade de aceder à educação, saúde e proteção social, notam-se diferenças positivas ao nível do estatuto, nível de vida e perspetivas sobre o futuro. Pelo contrário, encontra-se uma maior exposição à pobreza acima dos 65 anos, sendo de realçar aqueles com mais de 80 anos e mulheres, o que se associa a situações precárias ao nível de rendimentos, saúde, habitação, baixos níveis de qualificação e acesso tardio à proteção social (Quaresma & Ribeirinho, 2016).

Azevedo et al., (2014) referem, neste mesmo contexto, que nas pessoas com mais idade há relação entre as suas habilitações e as capacidades de gerir a saúde. Associa-se também um melhor nível socioeconómico, o que conduz a um melhor acesso a cuidados de saúde e de apoios médico e social. A população portuguesa, sobretudo nas gerações com mais idade e sem nível de escolaridade completo, encontra-se com desvantagem ao nível de habilitações quando se compara ao contexto europeu.

Estamos num momento em que predominam duas ideias opostas em relação ao envelhecimento: uma refere a pessoa que envelhece como foco de saber, conhecimento e experiência, que organiza a sua vida de acordo com as suas preferências e expectativas; a outra relata a pessoa de forma mais negativa, sendo caracterizada como vulnerável, física, mental e socialmente (Bennett & Gaines, 2010; M. J. Lopes, Araújo, & Nascimento, 2016; Quaresma & Ribeirinho, 2016).

Assim, a QV é fundamental no desenvolvimento do EA e engloba a perceção que a pessoa tem sobre a sua posição na vida, no contexto cultural onde circula e relativamente aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Ligado a este conceito estão três componentes fundamentais ao idoso que são o bem-estar financeiro, a saúde e o suporte e integração sociais.

Junta-se a estes fatores a interdependência e a solidariedade entre gerações, dado que a família, a comunidade e a sociedade têm influência bastante pertinente na forma como se envelhece. Pode concluir-se, destes aspetos, que a QV das pessoas idosas depende dos riscos e oportunidades que enfrentam ao longo da vida, assim como a forma como os mais novos são capazes de prover ajuda mútua e apoio sempre que necessário (Saúde, 2017; Tótora, 2016).

Neste contexto, a QV do idoso assume vital importância, sendo um conceito que se centra nas dimensões nucleares de uma vida de qualidade e que proporciona uma estrutura de aplicação de práticas orientadas para o mesmo. Inclui a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, a longevidade, a produtividade, a relação com os amigos, o lazer, as crenças e a relação com aspetos do meio ambiente, refletindo as condições desejadas pela pessoa no que aos aspetos anteriores diz respeito (Lima, Lima, & Ribeiro, 2013; Marques, Ermelinda; Sánchez, Carmen; Vicario, 2014; L. Silva, Silva, & Tura, 2012; Vitorino, Paskulin, & Vianna, 2013). Assim, a qualidade de vida é um conceito dinâmico, multidimensional e subjetivo (Marques, Ermelinda; Sánchez, Carmen; Vicario, 2014).

Logo, a cultura e o género configuram-se como fatores essenciais à identificação das condições de vida na procura do EA. Acrescem ainda os fatores relacionados com a organização dos serviços sociais e de saúde; económicos; ambientais; comportamentais; e sociais (Bárrios & Fernandes, 2014).

Assim, envelhecer de forma saudável e ativa pressupõe envelhecer bem no trabalho, através da manutenção do mesmo e de uma produtividade com um prazo mais longo; envelhecer bem na comunidade, mantendo-se ativo socialmente, o que leva ao aumento da QV e à diminuição do isolamento social; e envelhecer bem em casa, o que se traduz numa melhor e mais saudável QV, mantendo autonomia, independência e dignidade (Krawczyk, 2013).

Nas sociedades cada vez mais envelhecidas, é essencial promover o EA e produtivo e conseqüente QV. Os preconceitos relativos à idade têm de ser ultrapassados por toda a sociedade, desde empregadores, pessoal de saúde, educadores e todos aqueles que lidam com as pessoas mais velhas, de forma a que sejam criados ambientes promotores de envelhecimento ativo (Pavlova &

Silbereisen, 2016). Envelhecer de forma saudável engloba a interação entre a saúde física e mental, a independência na vida diária, a integração social, o suporte proporcionado pela família e a independência económica. Torna-se, assim, um objetivo a ser alcançado, em conjunto com as mudanças que ocorrem inerentes ao processo de envelhecimento (Lima et al., 2013).

O conceito de EA tem por base o reconhecimento dos direitos humanos dos idosos e os princípios designados pela União Europeia de independência, participação, dignidade, cuidado e autorrealização. Desta forma alterou-se a abordagem prévia que assentava nas necessidades para uma nova abordagem que se fixa nos direitos, na qual se reconhecem os direitos das pessoas à igualdade de oportunidades e tratamento em todos os aspetos da vida à medida que se envelhece. Neste sentido, a Organização Mundial de Saúde (OMS) caracteriza o envelhecimento ativo como um processo de otimização de oportunidades ao nível da saúde, participação e segurança, com a finalidade da melhoria na QV durante o envelhecimento (Bárrios & Fernandes, 2014; World Health Organization, 2002).

Assim, envelhecer ativamente inclui aspetos de saúde física e mental, mas também de participação na sociedade e a sua integração social, estabelecendo-se os direitos das pessoas mais velhas enquanto cidadãos. Neste contexto, pretende-se a concretização de uma vida saudável e de qualidade enquanto o processo de envelhecimento decorre, incluindo aqueles que se encontram em situações de fragilidade, com necessidades especiais ou com necessidade de cuidados (Marques, Ermelinda; Sánchez, Carmen; Vicario, 2014; World Health Organization, 2002).

De forma a concretizar estes objetivos é necessário manter o foco nos aspetos que se relacionam com a manutenção da segurança económica no processo de envelhecimento; reforçar a solidariedade intergeracional; combater a discriminação pela idade; promover assistência social no que concerne alterações familiares e de padrões de residência; e garantir a cidadania plena dos mais velhos, combatendo a exclusão social (Bárrios & Fernandes, 2014).

O objetivo do EA passa por aumentar a expectativa de vida saudável, para a manutenção de autonomia e independência, assim como a qualidade de vida de

todas as pessoas incluindo aquelas com maiores fragilidades, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados de saúde. Desta forma pretende-se responder aos problemas da longevidade e da continuidade do estado de saúde como garantia de QV (Cabral et al., 2013).

Envelhecer não é um momento que se reporta a uma fase concreta da vida, é algo que faz parte da sequência do desenvolvimento humano, um processo contínuo que atravessa diversas instituições organizadas pelo curso de vida e que englobam família, escola, trabalho e reforma. Neste sentido, encarar o envelhecimento como um processo, abre portas a diferentes formas de atuação e quebra as barreiras do preconceito (Agudo et al., 2012; Cabral et al., 2013).

Logo, no processo de EA, os fatores de qualidade de vida são essenciais através da união dos vários indicadores que passam pela saúde, capacidade funcional, situação financeira, relações sociais, atividade física, satisfação com a vida, oportunidades de aprendizagem e atividades de ócio. Estas estimulam o desenvolvimento ao longo da vida e assumem uma função terapêutica, proporcionando ganhos a nível pessoal, grupal, ou societal (Marques, Ermelinda; Sánchez, Carmen; Vicario, 2014).

Tendo em conta as informações anteriores, Amaro & Gil (2011) e Cabral et al., (2013) referem a importância da promoção da QV dos cidadãos mais velhos de forma a que estes possam viver de maneira independente durante mais tempo e sejam apoiados na obtenção de condições para que possam continuar com os seus empregos e contribuir de forma produtiva para a economia. Assim, o EA pressupõe a existência de condições para que os idosos possam participar ativamente na sociedade, através da realização de atividades diárias e permitir que os mesmos possam tomar parte como decisores ativos na sociedade.

Outro fator importante neste processo é o ambiente em que as pessoas crescem, vivem, socializam e se relacionam, que se apresenta como um elemento primordial durante toda a vida e que se for pleno de estímulos e possibilidades, proporciona um estilo de vida saudável, que irá transformar o envelhecimento ativo numa fonte de satisfação e de vida de qualidade (Agudo et al., 2012; Au, Ng, Garner, Lai, & Chan, 2015; Teater, 2016).

Num quadro de EA são também de extrema importância as políticas e os programas que promovem a saúde mental e as ligações sociais, assim como aqueles que melhoram o estado de saúde física. A manutenção da independência e da autonomia é um dos objetivos principais da OMS e, desta forma, a interdependência e a solidariedade intergeracional são de extrema importância num contexto de envelhecimento que ocorre em conjunto com outras pessoas como os amigos, familiares, vizinhos e associações. Neste contexto, a qualidade de vida de que o idoso vai usufruir depende dos riscos e oportunidades que teve ao longo da sua vida, assim como depende da forma como as gerações seguintes contribuíram com apoio e auxílio quando necessário (Au et al., 2015; Teater, 2016; World Health Organization, 2002; Zemaitaityte, 2014).

O bem-estar social pode ser alcançado através de ações de voluntariado, que desempenham um papel importante no envelhecimento (Au et al., 2015).

O bem-estar desenvolve-se em duas áreas chave ligada à satisfação com as condições de vida; e outra relacionada com os aspetos psicossociais. A área relacionada com a satisfação engloba o conceito de felicidade e satisfação, o que dá origem ao BES (Páscoa & Gil, 2015a).

Assim, de forma a alcançar-se o bem-estar e elevados níveis de saúde psicológica, o apoio social é tido como fator importante. Neste sentido, o apoio social define-se como aquilo que leva a pessoa a crer que é alguém cujo valor é reconhecido. Isto conduz ao bem-estar subjetivo, definido como a avaliação cognitiva e subjetiva da vida (Khan & Husain, 2010).

O BES é um conceito multifacetado, que se relaciona com a noção de qualidade de vida, incluindo uma componente cognitiva e outra afetiva que engloba as reações positivas e negativas das pessoas. Divide-se em Satisfação com a Vida, Afeto Positivo (PA) e Afeto Negativo (NA) (I Galinha, Pereira, & Esteves, 2013; Iolanda; Galinha & Ribeiro, 2008; Iolanda Galinha & Ribeiro, 2005; Khan & Husain, 2010; Simões et al., 2003; Woyciekoski, Stenert, & Hutz, 2012).

Desta forma, possuir um elevado BES implica experimentar, frequentemente, emoções positivas e, raramente, negativas. É uma das variáveis positivas da saúde mental, da psicologia positiva e das Ciências Sociais e Humanas (Iolanda Galinha, 2017; Khan & Husain, 2010).

Considera-se uma variável psicológica que se relaciona com a forma como as pessoas avaliam as suas próprias vidas em dimensões afetivas e cognitiva. A dimensão afetiva traduz a intensidade das emoções positivas sobre as negativas, assim como o nível de felicidade das pessoas. A dimensão cognitiva mostra a avaliação da satisfação com a vida em geral e em determinados domínios específicos (Iolanda Galinha & Ribeiro, 2005; Matamá et al., 2017; Simões et al., 2003; Woyciekoski et al., 2012).

Dado que o envelhecimento populacional está cada vez mais presente na nossa sociedade e continua a ser associado ao declínio social, à diminuição dos papéis sociais e à falta de grupos de referência, ocorrem, mais frequentemente, noções negativas sobre as pessoas mais velhas e o processo de envelhecimento. Assim, é essencial que se organizem ações capazes de promover a saúde, a qualidade de vida e o BES em idosos, e que estas sejam conseguidas com recurso a atividades lúdicas e reforço de interações sociais que valorizem as capacidades e qualidades destas pessoas (Simões et al., 2003). Ao nível social, as atividades em conjunto, a comunicação prévia, durante e após a atividade desenvolvida com objetivos comuns, pode favorecer sentimentos de integração social, empatia e apoio social, o que poderão ser benéficas no estímulo de emoções positivas e na redução das emoções negativas, assim como aumentar a satisfação com a vida (Iolanda Galinha, 2017; Simões et al., 2003).

O BES considera-se a forma como as pessoas avaliam as suas vidas. Esta avaliação pode tomar a forma de cognição aquando a produção de juízos racionais e a forma de afeto quando se traduzem sentimentos positivos ou negativos sobre a vida. As dimensões cognitivas e afetivas relacionam-se entre si e a dimensão Satisfação Com a Vida representa a dimensão cognitiva, porque se relaciona com a avaliação da vida segundo determinados padrões. A variável felicidade representa a dimensão afetiva do BES dado que reflete o estado emocional da pessoa sem determinar a causa dos sentimentos observados. A emoção e a cognição podem ocorrer de forma independente e, algumas emoções podem expressar-se de forma involuntária, sem a elas estar aportado um processo cognitivo (Iolanda; Galinha & Ribeiro, 2008; Matamá et al., 2017).

Nimrod, (2014) afirma que a utilização da Internet contribui para a manutenção do bem-estar psicológico das pessoas mais velhas, uma vez que a realização de atividades online atribui à pessoa uma sensação de independência e ajuda na criação de um processo mais autónomo. Por outro lado, associa-se esta utilização à melhoria da autoestima, autoconfiança, elevados níveis de vínculos sociais e apoio social percebido, o que conduz à diminuição do sentimento de solidão e depressão, configurando atitudes mais positivas face ao envelhecimento.

Síntese

Este capítulo versa sobre o envelhecimento, a aprendizagem ao longo da vida e a qualidade de vida. No primeiro ponto do capítulo abordámos o envelhecimento e a institucionalização como consequência do processo.

Neste ponto verificámos que o processo de envelhecimento é influenciado pelo meio onde a pessoa cresce, participa e se movimenta. Este é um processo biológico que se caracteriza pela passagem do tempo, é uma etapa de maturidade e experiências, mas que é, também, marcado por momentos de solidão, depressão e agravamento dos problemas de saúde.

Realçámos que com o progressivo envelhecimento da União Europeia se verifica o aumento do fosso intergeracional, sendo que Portugal se configura como um dos países da EU com uma das mais altas taxas de envelhecimento demográfico. Este fosso entre gerações advém de diversos fatores, sendo um deles a ideia de que os idosos devem participar menos ativamente na vida familiar, comunitária e social.

Abordámos as alterações ao nível da dinâmica familiar que condicionam a existência de redes de apoio familiar eficazes e capazes de responder às necessidades de autonomia dos mais velhos, o que conduz à institucionalização como uma solução viável para a manutenção do bem-estar e das necessidades básicas dos idosos.

No entanto, verificámos que este período se caracteriza por uma série de perdas que passam pela própria individualidade do idoso, associadas à sua autonomia e independência. Este processo tende a afastar o idoso da família e do seu meio social, o que pode causar uma diminuição na sua QV, isolamento e inatividade física e mental. Esta condição pode conduzir a estados de declínio físico e psicológico, baixa autoestima, vulnerabilidade e enfraquecimento das relações sociais.

Assim, para colmatar os sentimentos de tristeza, ansiedade e preocupação, é fundamental a criação de laços de natureza afetiva entre os idosos institucionalizados, o que pode contribuir para a recuperação de alguma

alegria de viver, dado que estão menos isolados, criam novas amizades e têm os cuidados necessários.

Na secção dois tratámos a influência da ALV que se caracteriza por ser um processo que decorre nos diferentes ciclos de vida, contextos e espaços. Ao referirmos a ALV em idosos, é necessária uma abordagem de acordo com as suas próprias necessidades e a criação de um ambiente mais personalizado, ao qual se junta um carácter mais emocional de forma a proporcionar uma melhor QV e integração social.

A ALV afirma-se, assim, como fundamental na solidariedade entre gerações e atua como forma de reduzir a dependência futura. Neste sentido, as pessoas envolvem-se em diversas atividades adequadas às suas capacidades, interesses e necessidades, o que pode incluir a aquisição de novas habilitações, desportos, jogos ou negócios. Estas atividades podem fornecer a aquisição de competências para o seu desenvolvimento pessoal, o seu envolvimento cívico e participação social.

O terceiro ponto do capítulo dedica-se aos construtos EA sem esquecer a QV e o BES. O EA apresenta-se como a participação continuada dos mais velhos na sociedade e surge como forma de alterar os preconceitos que afetam as pessoas mais velhas. Portugal configura-se como um país onde grande parte das pessoas idosas detêm menores habilitações, baixas pensões e condições habitacionais degradadas. Estes condicionamentos são propícios de originar baixos estados de BES nos idosos.

Desta forma, a QV é fundamental ao EA e engloba a perceção que uma pessoa tem sobre a sua posição na vida, o contexto cultural e objetivos, padrões e preocupações. Junta-se a isto o bem-estar financeiro, saúde e suporte e integração sociais, assim como a independência e solidariedade entre gerações. Assim, promover a QV permite que os idosos possam viver de forma independente durante mais tempo e, desta forma, o EA pressupõe que se consigam condições para que o idoso possa participar ativamente na sociedade e que possa tomar parte como decisor ativo na sociedade.

O apoio social é fundamental para se alcançar o bem-estar, que se desenvolve em duas áreas fundamentais ligadas aos aspetos psicossociais e à satisfação com as condições da vida, que engloba a felicidade e a satisfação. Estas áreas dão origem ao BES, conceito que engloba a QV, uma componente cognitiva e outra afetiva, da qual fazem parte o afeto positivo e o negativo.

Dentro desta ordem de ideias é essencial a organização de ações que promovam saúde, bem-estar e QV nos idosos através de atividades lúdicas e intervenções sociais que valorizem as capacidades e qualidades dos idosos.

O BES define a forma como as pessoas avaliam as suas vidas e, assim, a utilização da internet pode ser uma mais valia para os idosos uma vez que pode auxiliar à manutenção do bem-estar psicológico, uma vez que as atividades online podem contribuir na independência, na melhoria de autonomia, confiança e elevados níveis de vínculos sociais.

CAPÍTULO III – A pessoa idosa e as TIC

1. A pessoa idosa e a utilização das TIC

Todos os fatores mencionados anteriormente contribuem para que o envelhecimento seja visto como uma etapa de crescimento e enriquecimento pessoal, em que as TIC contribuem, atualmente, neste processo e, por isso, devam ser encaradas como um dos aspetos primordiais numa etapa de desenvolvimento, para a qual a sociedade tem de estar preparada (Agudo et al., 2012; Jantsch, Machado, Behar, & Lima, 2012; Nimrod, 2014).

Ao contrário dos “nativos digitais” que nasceram e cresceram num meio onde a tecnologia já impera e, por isso, não revelam qualquer tipo de dificuldade na aquisição de competências básicas que lhes permita integrar a tecnologia nas suas atividades diárias, os idosos estiveram, maioritariamente, sem acesso a essas tecnologias, dado que as suas vidas se desenvolveram num contexto social e histórico em que estas não existiam (Henrique Gil, 2013; Páscoa & Gil, 2015a).

De forma a conseguir-se uma qualidade de vida razoável durante o envelhecimento, a inclusão dos mais velhos na era digital é de suma importância dado que permite à pessoa uma vida mais enriquecida e participativa, servindo, também, como veículo na promoção da participação cívica (Abad-Alcalá, 2014). Junta-se a estes atributos a melhoria da qualidade de vida, a promoção da aprendizagem ao longo da vida e a manutenção do estatuto social. Assim, as vantagens que as TIC oferecem vão desde a redução do isolamento social, aos recursos sobre serviços acessíveis e informações sobre saúde (Baker, Bricout, Moon, Coughlan, & Pater, 2013).

As TIC configuram-se como adequadas à utilização da população mais velha, uma população com um nível de sedentarismo mais elevado e mais tempo livre, que pode ser dedicado a atividades de tempo livre, serviços e networking. Desta forma, as TIC podem ser primordiais na redução da dependência e

promover o envelhecimento ativo (B Neves & Amaro, 2012; Nimrod, 2014; Thygesen et al., 2014; Woolrych, 2016).

Desta forma, utilizar as TIC pode ocasionar que as pessoas mais velhas se sintam mais ativas e dinâmicas ao ser-lhes permitido a pesquisa sobre temas do seu interesse, contribuindo também para o relacionamento interpessoal num momento de vida que conduz à tendência de solidão. Com as TIC, às pessoas mais velhas é possível a aquisição de competências que lhes permita uma maior inclusão social (M. Patrício & Osório, 2011; Vechiato & Vidotti, 2010).

O leque de informação disponível de forma permanente online, permite à pessoa com mais idade adquirir outros hábitos de lazer e elaborar e concretizar planos diversos. Por outro lado, navegar na Internet, torna-se, por si só, uma atividade de lazer e ócio, desde o simples facto de servir para ver fotografias de familiares, jogar, até à construção da própria árvore genealógica (Nimrod, 2014; Vechiato & Vidotti, 2010).

De acordo com Friemel, (2016), Tsai, Shillair, Cotten, Winstead, & Yost, (2015) e Henrique Gil, (2013) o acesso às tecnologias tem uma relação premente com várias dimensões sociodemográficas, tais como os rendimentos, a habilitação literária, o género e a idade. Neste âmbito, verificou-se que os adultos mais velhos, acima dos setenta e cinco anos, são aqueles que menos domínio fazem das TIC. Vechiato & Vidotti, (2010) acrescentam que apesar das iniciativas que tentam atrair os mais velhos para a aprendizagem e familiarização com as TIC estas tentativas encontram, muitas vezes, barreiras tal como o medo e a resistência às tecnologias, o que compromete a sua aprendizagem.

Em Portugal foram já várias as iniciativas relacionadas com a e-inclusão, decorrendo, até 2015, a Estratégia Nacional de Desenvolvimento Sustentável. Todas as estratégias implementadas a nível nacional tiveram em vista a inclusão de grupos infoexcluídos e em risco de exclusão (Amaro & Gil, 2011).

O relatório “Older people, technology and community” da Calouste Gulbenkian Foundation (2010) refere que a utilização das tecnologias pode permitir às pessoas idosas a renovação e o desenvolvimento de contactos sociais e a participação ativa na sua comunidade, prevenindo que os idosos se tornem

isolados socialmente devido às mudanças próprias da idade, como a chegada da idade da reforma e alguma deterioração a nível de saúde.

Assim, intervir tecnologicamente, pode ter um papel essencial na construção de um estilo de vida mais saudável e produtivo, através da monitorização do estilo de vida, de sistemas que permitam uma participação ativa na sociedade e que encoraje uma participação completa na vida em comunidade (M. Patrício & Osório, 2011; Woolrych, 2016).

Como forma de ajudar à inclusão das pessoas idosas é premente ter em conta as dificuldades apresentadas por estes, nomeadamente ao nível cognitivo, com o abrandamento cognitivo que se traduz em perda de faculdades que irá dificultar o raciocínio, a tomada de decisões rápidas, alterações a nível do processamento de informação e na memória a longo prazo (Fastame et al., 2014; H. T. Gil, 2011).

Segundo Krawczyk, (2013) a manutenção das faculdades cognitivas permite aos idosos uma vida mais independente, adiando ou reduzindo, em alguns casos, a necessidade de alterações a nível de cuidados ou o internamento numa instituição. Assim, as TIC desempenham um papel essencial na manutenção das capacidades cognitivas dos mais velhos, através da aquisição de novas aprendizagens que ajudam a estimular as funções cognitivas.

Desta forma é primordial que as atividades experienciadas pelos mais velhos sejam planificadas de forma a que se dê a repetição dos conceitos, a prossecução de exercícios práticos e relevantes para os idosos, que a sua duração seja o mais curta possível mas preconizando sempre o tempo necessário para a realização da tarefa com sucesso (H Gil & Amaro, 2011).

Neste sentido, a utilização das TIC pelos mais velhos deve atender a uma série de conceitos como a forma como estas atraem os mais velhos, a forma como vão ajudar a suprir as suas necessidades e a forma como os seus benefícios são transmitidos a este público-alvo; a usabilidade, através de equipamentos que se configurem como mais intuitivos; a fiabilidade; e a acessibilidade a nível económico (Krawczyk, 2013).

De acordo com o enunciado anteriormente, deve ter-se como propósito a melhor forma dos idosos beneficiarem das TIC para que se consiga melhorar a

sua situação pessoal e social, oferecendo-se suporte aos grupos em risco de exclusão e que se tornam marginalizados, como o caso dos idosos (Abad-Alcalá, 2014).

O acesso à Internet permite obter, de forma mais facilitada, informação sobre quase todos os tópicos e executar diferentes atividades que vão desde a comunicação, ao consumo de mídia e à compra de bens e serviços. Através das TIC é possível manter o contacto com a família ou amigos com o aparecimento das redes sociais, partilhar fotos online, ou realizar vídeo chamadas online com pessoas distantes. A participação das pessoas na sociedade de informação irá depender do acesso às TIC, da existência de ligações rápidas à Internet e do conhecimento de competências chave de acesso (Abad-Alcalá, 2014; Páscoa & Gil, 2015b; M. Sales, Amaral, Junior, & Sales, 2014).

De forma a romper com o fosso digital, a União Europeia considera importante o igual acesso às TIC por todos os cidadãos para que se possibilite a participação na sociedade de informação (Eurostat, 2013a).

Apesar de com a Internet ser possível mitigar-se alguns dos efeitos do desfavorecimento económico e social, nota-se no grupo de pessoas mais idosas uma taxa de utilização de Internet inferior à generalidade da população. Assim um dos objetivos da ADE é a promoção da utilização regular de Internet dos grupos mais desfavorecidos (European Commission, 2013).

Dado que as tecnologias se configuram como parte da vida recente das pessoas mais velhas, que cresceram numa época em que tal não fazia parte do seu quotidiano, a sua introdução no seu dia-a-dia faz-se de forma gradual e em diversos momentos distintos (Souza, 2016).

Quebrar barreiras geográficas, a diminuição da distância física e o aumento de comunicação, têm sido facilitados com o acesso às TIC. Desta forma, fomentam as relações sociais, familiares e intergeracionais, ao mesmo tempo que estimulam as suas capacidades e reduzem o isolamento social (Carleto & Santana, 2017; M. Sales et al., 2014; Thygesen et al., 2014).

Na prossecução de programas de literacia digital é necessário ter como base o contexto social que vai permitir a adequação de materiais ao ambiente cultural e social; a aplicabilidade das diversas fases dos programas: competência,

uso e transformação; e a motivação que permite uma posterior avaliação da recetividade. Assim, a utilização das TIC deve contemplar a usabilidade, o emprego e a diversão, associados a fatores que incluem saúde, capacidades funcionais, condições económicas, relações sociais, o acesso aos serviços sociais, a qualidade em casa ou no ambiente próximo, satisfação com a vida e oportunidades culturais e de aprendizagem (Abad-Alcalá, 2014; Pereira & Neves, 2011).

Neste sentido, e de forma a conseguirem trabalhar com as TIC, destacam-se as capacidades cognitivas, sensoriais, o tamanho dos dispositivos, ler e escrever. Aceitar as tecnologias como parte integrante e fundamental da vida pode proporcionar uma melhoria na qualidade de vida e interação familiar e social. Assim, é necessário diminuir as condicionantes e colmatar as dificuldades sentidas por este público-alvo, melhorando o acesso, apostar no desenvolvimento das suas capacidades, rever o preço dos equipamentos e dos serviços (Carleto & Santana, 2017).

A utilização da Internet na promoção da comunicação dos idosos torna-se bastante relevante, influenciando positivamente a sua autonomia, é um apoio na interação social que tem como vantagem a possibilidade de afirmar a pessoa enquanto sujeito ativo, dinâmico e crítico, prevenindo o isolamento, ao facultar momentos de relações interpessoais com familiares e amigos (Agudo et al., 2012; Carleto & Santana, 2017; Thygesen et al., 2014; Tsai et al., 2015).

2. Motivações e condicionantes

A introdução das tecnologias tem sido de suma importância para a sociedade, dado que nos permitem aceder aos recursos de forma mais facilitada, mas podem também acarretar dificuldades acrescidas de adaptação, especialmente aos mais velhos, cujo contacto com as TIC se fez tardiamente. Desta forma, estas pessoas passam a estar excluídas digitalmente, devido aos

problemas que enfrentam para conseguirem usar e compreender o funcionamento das TIC.

Os diversos estudos relacionados com os idosos e as tecnologias mostram que estes têm maiores dificuldades não só na sua aprendizagem, mas também no aspeto de usabilidade, embaraço e medo. A juntar a estes aspetos é necessário referir a pouca confiança que demonstram em aprender nesta fase das suas vidas (Carleto & Santana, 2017).

Tendo em conta que as competências TIC se tornaram indispensáveis à nossa vida privada para a realização de ações de lazer, entretenimento, comunicação e participação social, é necessário a aquisição de bases de forma a utilizá-las devidamente. Desta forma é necessária a inclusão de competências digitais nas capacidades dos cidadãos para que estes beneficiem da sociedade de informação e respondam aos seus desafios (European Commission, 2013; H Gil & Amaro, 2011; Thygesen et al., 2014).

As TIC oferecem grandes oportunidades para todos os integrantes da sociedade, mas é necessário ter o conhecimento específico das necessidades e interesses de todos os cidadãos. Durante o processo de envelhecimento as TIC permitem a criação de programas de treino cognitivo ao relacionar a linguagem, atenção e memória. Permitem interatividade, dão segurança aos utilizadores devido à sua grande consistência, têm fortes possibilidades de expansão pela sua versatilidade e permitem a utilização de uma grande variedade de estímulos visuais e auditivos. Estes aspetos favorecem a aproximação das pessoas mais idosas aos novos temas e aos fenómenos em surgimento na sociedade, o que origina um processo de inclusão social. Assim, o acesso às tecnologias e à inovação é essencial para evitar o fosso geracional e para que as pessoas mais idosas não se sintam desenquadradas do mundo atual.

O acesso às TIC no processo de envelhecimento pode contribuir para o desenvolvimento de novos laços sociais, novas visões do mundo e novas formas de comunicação e atividades de estímulo cognitivo. Podem também permitir o acesso à cultura e à educação permanente e à implicação em atividades de cooperação social, sendo, por isso, necessário oferecer formação em

competências que requerem a utilização das TIC (Agudo et al., 2012; Thygesen et al., 2014).

Por outro lado, existe ainda o preconceito relacionado com a falta de interesse das pessoas mais idosas pelas TIC juntamente com outras condicionantes à utilização por parte destes cidadãos. Assim, destacamos como barreiras próprias ao uso das TIC aspetos relacionados com a capacidade económica, o declínio de condições de saúde dos utilizadores e a ausência de capacidades de literacia digital. Nota-se, também, algumas opiniões de carácter pessoal acerca das tecnologias, no que diz respeito às dificuldades que a sua utilização acarretam, assim como a sua complexidade. De realçar ainda o facto de as pessoas mais idosas enunciam como condicionante a falta de contacto e experiência anterior, enquanto estavam enquadradas no mercado de trabalho, o que torna mais difícil a compreensão da terminologia técnica, a manipulação do rato e dos documentos (Baker et al., 2013; Friemel, 2016; H. T. Gil, 2011; Nimrod, 2014; Thygesen et al., 2014).

Acrescentam-se, também, como barreira a crença na impossibilidade de lidar com a tecnologia e a ansiedade que esta utilização pode causar (Tsai et al., 2015).

A juntar a estas ideias, ressalta, também, o facto de as pessoas com mais idade pensarem que as tecnologias não lhes fazem falta alguma tendo, assim, atitudes de descrença em relação às mesmas, assim como o facto de não conseguirem utilizá-las sem o apoio de algum familiar ou amigo, uma vez que não estão ao corrente dos procedimentos necessários à sua utilização (Smith, 2014; Tsai et al., 2015).

Rebelo, (2015) acrescenta que as tecnologias podem não refletir os gostos, sensibilidades, preferências, valores e ideias das pessoas mais velhas, o que pode levar ao seu desinteresse, assim como a pouca capacidade de adaptação das tecnologias à rotina diárias, às necessidades e aos hábitos. No entanto, as TIC são um conjunto de recursos de tecnologias que proporcionam pesquisa, comunicação e desenvolvimento de processos de ensino e aprendizagem. Apesar disso, estas tecnologias aportam algumas dificuldades de utilização à população

mais velha, dado que não se acautelam as suas necessidades no desenvolvimento destes equipamentos.

Desde que tenham noção da utilidade e dos benefícios que as TIC lhes possam trazer, as pessoas mais velhas encontram uma maior motivação para a sua utilização, dado que é algo novo com o qual têm de lidar e lhes traz alguns receios. Desta forma, ao oferecer a possibilidade de comunicação e socialização com familiares e amigos, as TIC configuram-se como uma componente atrativa para a sua interação. Assim, o acesso à Internet através de telemóveis, tablets e computadores, pode contribuir para o bem-estar psicológico e emocional das pessoas (Souza, 2016; Thygesen et al., 2014).

São vários os fatores que influenciam a utilização das TIC por parte das pessoas com mais idade, tais como o custo dos serviços, dos dispositivos, as habilitações, a vontade e motivação para a utilização das tecnologias e a atitude com que se dispõem.

A utilização das TIC pode auxiliar o idoso a combater o isolamento social, dado que pode contribuir na aproximação à família e na melhoria do seu relacionamento social, assim como auxiliar na melhoria da saúde e tornar a vida mais independente (Carleto & Santana, 2017; Smith, 2014; Thygesen et al., 2014)

As condicionantes à utilização das TIC podem prender-se com o próprio equipamento: formato, tamanho, cores, letras; capacidades cognitivas: compreensão, memorização, aprendizagem; sensoriais como a visão e a audição; e a falta de experiência anterior. O declínio de algumas capacidades, como a visão, a memória e o controlo motor, podem influenciar a utilização das TIC pelas pessoas com mais idade (Carleto & Santana, 2017; Pereira & Neves, 2011).

H. Gil & Amaro, (2011) enunciam algumas soluções que possibilitam auxiliar os mais velhos na sua utilização das TIC, soluções que são também propostas por Pereira & Neves, (2011) e que passam por aumentar o tamanho dos ícones e das letras; utilizar monitores de maior dimensão; adequar a velocidade do cursor do rato; utilizar figuras que mostrem os passos a ser seguidos; trabalhar em pares para existir entreajuda; e adequar as condições de luminosidade, insonorização e temperatura da sala de trabalho.

As barreiras da visão e audição, associadas à perda de memória, coordenação mão – olho, raciocínio e capacidade de avaliação influenciam a confiança dos idosos na altura de começar a utilizar tecnologias que lhes são novidade. Enquanto que a perda auditiva não é um impedimento à utilização da Internet, o declínio visual influencia, consideravelmente, a utilização que os mais idosos fazem das TIC. A forma dos mais velhos distinguirem cores e luminosidade varia em função da degeneração das células do nervo ótico. Assim, é-lhes difícil distinguir entre cores semelhantes. Da mesma forma, a degeneração muscular e a redução de velocidade vão condicionar a motricidade fina e dificultar o controlo de teclas mais pequenas. Assim, a configuração do equipamento é de extrema importância na promoção da confiança de usabilidade por parte dos mais idosos (Chou, Lai, & Liu, 2013).

No entanto, as desvantagens da não utilização das TIC por parte dos idosos pode ser colmatada através da criação de oportunidades e crescimento conjunto entre os jovens e os idosos, desde que lhes seja permitido complementar as suas competências, conhecimentos e experiências de vida. Assim, o acesso às TIC é essencial para que se promova uma comunicação intergeracional e uma melhoria na interação entre jovens e idosos (Henrique Gil, 2013).

Síntese

O terceiro capítulo teve a finalidade de abordarmos o idoso e as TIC, focando-nos, na primeira secção, na pessoa idosa e na utilização das TIC.

Para que se consiga uma QV razoável durante o processo de envelhecimento é importante a inclusão dos mais velhos na era digital. A aliar à melhoria na QV junta-se a promoção da ALV, o que vai contribuir na redução do isolamento social e o acesso a serviços e informações úteis. Uma vez que os mais velhos têm, na sua maioria, um maior nível de sedentarismo, as TIC podem promover um aumento na autonomia, o EA e a inclusão social.

O manancial oferecido pelas TIC é enorme e, para o idoso, pode passar pela aquisição de outros hábitos de lazer, a construção de um estilo de vida mais saudável e produtivo e encorajar uma maior participação na vida em comunidade. No entanto, é essencial ter em atenção as dificuldades apresentadas pelos idosos no domínio das tecnologias, que passam pelo abrandamento cognitivo, pelas dificuldades de raciocínio, de processamento de informação e de memória a longo prazo.

Desta forma, as TIC podem intervir na manutenção das faculdades cognitivas, permitindo uma vida mais independente. Assim, as atividades têm de ser planificadas de forma a que se dê a repetição de conceitos, a realização de exercícios práticos e relevantes, de curta duração atendendo sempre ao tempo necessário à conclusão da tarefa com sucesso.

Quebrar barreiras geográficas, diminuir distâncias físicas e aumentar a comunicação são fatores as TIC introduzem, o que leva a favorecer as relações sociais, familiares e intergeracionais, enquanto se estimulam as capacidades dos idosos e se combate a redução ao isolamento social. Para que as TIC possam ser utilizadas de forma eficaz devem ter-se presentes as capacidades cognitivas e sensoriais da pessoa, o tamanho dos dispositivos, os custos associados à sua utilização, as habilitações e a vontade e motivação na interação.

No segundo ponto deste capítulo focámos as motivações e condicionantes que levam à utilização das TIC por parte dos idosos.

Não é despropositado referir que os idosos apresentam maiores dificuldades na aprendizagem das tecnologias e na sua usabilidade. As TIC oferecem inúmeras vantagens aos cidadãos e, no caso dos idosos, permitem a criação de programas de treino cognitivo que associa a linguagem, atenção e memória. Assim, utilizar as TIC durante o processo de envelhecimento pode contribuir para desenvolver novas visões do mundo, novas formas de comunicação e novos laços sociais. No entanto, é necessário ultrapassar os preconceitos de que os mais velhos não têm interesse na utilização das tecnologias.

A par destes factos surgem barreiras específicas relacionadas com as capacidades económicas, o declínio das condições de saúde e a ausência de conhecimento sobre literacia digital. Acresce, ainda, a crença na impossibilidade de utilização das TIC e a ansiedade que esta utilização pode provocar. Assim, as pessoas tendem a pensar que as tecnologias não lhes fazem falta nem vão trazer nenhum benefício.

Oferecer a possibilidade de comunicação e socialização com familiares e amigos configura as TIC como interessantes para os mais velhos, combatendo-se, assim, o isolamento social e contribuindo para auxiliar na sua independência.

Enunciamos, também, como condicionantes as definições dos equipamentos e o declínio de algumas capacidades, propondo algumas soluções para auxiliar os mais velhos na utilização das tecnologias. Terminamos com a constatação de que as desvantagens à não utilização das TIC podem ser ultrapassadas através da criação de oportunidades de crescimento conjunto entre jovens e idosos de forma a promover a comunicação intergeracional e melhorias na interação entre ambos.

CAPÍTULO IV – Aprendizagem intergeracional

1. Origem e contribuições da aprendizagem intergeracional na redução do idadismo

O idadismo, ou discriminação em razão da idade, tem a sua base em atitudes enraizadas na sociedade, com a crença de que o envelhecimento as pessoas se tornam incapazes e dependentes. Esta ideia afeta a autoestima e identidade dos idosos e condiciona o seu envelhecimento de forma ativa e saudável (Saúde, 2017). Assim, a aprendizagem intergeracional surge como uma forma de quebrar estereótipos sociais e acentuar a valorização das pessoas mais velhas.

A aprendizagem intergeracional é o método mais antigo de transmissão de conhecimentos, valores, normas e atitudes, transmitidos, habitualmente, dentro da família. Esta prática é de tónica informal e multigeracional e envolve uma aprendizagem realizada através das ações de rotina. Pretende-se, através das práticas intergeracionais, a transmissão da aprendizagem entre gerações que, hoje em dia, pode estar diminuída devido a fatores como a alteração da estrutura familiar, as migrações, a evolução tecnológica e a segregação devido à idade (Fitzpatrick, 2013).

Atualmente estamos perante um afastamento entre as gerações mais novas e mais velhas e a tendência tem sido o aumento ao nível de comunicação entre os mais novos e os seus pares e o decréscimo da mesma com outros adultos, assim como o tempo de partilha com os próprios pais e familiares. Neste contexto, uma das razões para os mais velhos aderirem a uma rede social é a comunicação com os outros membros da família. No entanto, verifica-se que para os mais novos a razão principal é o contacto com os amigos (Strom & Strom, 2015).

Surgem, assim, atitudes negativas relativamente às pessoas com mais idade e ao processo de envelhecimento, assim como a separação física da família

que levaram ao aumento de interesse pelas relações e programas intergeracionais. Muitos destes programas pretendiam beneficiar todos os participantes, avaliando a experiência de ambas as gerações (Jarrott, 2011).

Os primeiros movimentos sobre as práticas intergeracionais surgiram nos Estados Unidos, na década de sessenta, com programas que pretendiam juntar pessoas com mais idade com as crianças do jardim-de-infância, de forma a promover a inclusão social de pessoas em situação de pobreza, violência e a utilização de substâncias. Na Europa, foi na década de noventa e na Inglaterra que surgiram as primeiras iniciativas destinadas a promover a participação social das pessoas com mais idade, em iniciativas de voluntariado (Vieira & Sousa, 2016).

Foi a partir desta década que a política europeia começou a ter em consideração este tema, configurando-se três eventos importantes: o Ano Europeu para as Pessoas Idosas e a Solidariedade entre Gerações, em 1993; o Ano Internacional das Pessoas Idosas, em 1999; e o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, em 2012. Esta agenda contemplou uma grande variedade de programas intergeracionais, atividades, práticas e iniciativas que decorreram por toda a Europa (Jarrott, 2011; Teater, 2016; Vieira & Sousa, 2016).

Com as práticas intergeracionais pretende-se aproximar as pessoas em atividades que sejam benéficas mutuamente e que promovam a compreensão e o respeito entre as gerações, contribuindo na construção de comunidades mais coesas (Hatton-Yeo, 2008).

Assim, a realização de atividades intergeracionais aportam benefícios a ambas as gerações. Os participantes mais velhos usufruem do apoio prático que os mais novos fornecem, ao passo que os alunos tomam contacto com as dificuldades sentidas pelos participantes com mais idade, reconfigurando a forma como encaram o envelhecimento. Desta forma, coloca-se a tónica nos pontos fortes, em vez dos atributos negativos das pessoas (Brink, 2017; Spiteri, 2016; Teater, 2016).

Castro, González, Aguayo, & Fernández, (2014) referem que os programas intergeracionais trazem aos participantes mais velhos benefícios físicos,

psicológicos e afetivos. Ao mesmo tempo e a ambas as gerações, este tipo de programas permite a partilha de talentos, recursos e experiências; promove a desconstrução de mitos e estereótipos; aporta novos papéis e perspetivas a ambas as gerações; melhora a autoestima e conhecimento, fomentando novos laços entre gerações; e reforçam o papel dos laços familiares como o núcleo da sociedade.

A qualidade do contacto intergeracional encoraja as pessoas mais velhas a assumir um papel mais ativo no desenvolvimento das suas capacidades pessoais e sociais, sendo que a interação continuada entre gerações, em diferentes contextos, traz uma atitude mais positiva em relação às pessoas com mais idade (Brink, 2017; Spiteri, 2016; Teater, 2016).

A aprendizagem intergeracional (AI) é um processo através do qual as pessoas das diferentes gerações adquirem não só conhecimentos e capacidades, mas também atitudes e valores derivados das experiências diárias, do recursos disponíveis e das influências presentes nas suas vidas (Hatton-Yeo, 2008).

É assim tida como um meio de troca de recursos e aprendizagens entre gerações, e que acarreta benefícios para toda a comunidade. Neste sentido pretende-se a construção de uma sociedade que desafie os problemas intergeracionais e que crie uma sociedade mais harmoniosa e transversal (Tam, 2014; Vieira & Sousa, 2016).

Para que este objetivo seja cumprido é necessário que as relações intergeracionais ocorram de forma positiva e agradável e que lhes seja inerente a atenção, cooperação e solidariedade. Da mesma forma deve estar assegurado qualquer tipo de apoio necessário e esta relação deve ter como foco as melhorias de autoestima, autonomia, liberdade e o desenvolvimento de um espírito de grupo e de comunidade (Castro et al., 2014).

Na senda do aumento de idade, Portugal ocupa o quinto lugar europeu ao nível de envelhecimento populacional. Os dados europeus revelam que o idadismo se tornou a maior forma de discriminação no país e refere-se às atitudes e práticas negativas cujo ponto de partida é a idade (Mendonça, Mariano, & Marques, 2016).

Os estereótipos relacionados à idade são um dos impedimentos na prossecução de um ambiente intergeracional amistoso na busca de um envelhecimento ativo nas sociedades. Estes estereótipos verificam-se nas diversas gerações, sendo que uma grande maioria de adultos maiores considera os jovens como sendo “rebeldes”, “impetuosos”, “com alterações ao nível do humor” e “imaturos”. Da mesma forma, os mais novos detêm ideias pré-concebidas sobre os mais velhos, que variam entre o serem “doentes”, “socialmente isolados”, “pobres” e “deprimidos” (Lou & Dai, 2017).

Neste contexto, termos como “sénior”, ou “pessoa mais velha”, associam-se a palavras como “desagradável”, “letárgico”, “aborrecido”, “mesquinho”, o que pode conduzir a perceções negativas sobre o envelhecimento, mesmo entre pessoas com mais idade (Fastame et al., 2014; Spiteri, 2016).

O idadismo relaciona-se às atitudes e práticas negativas relacionadas com a idade, que começam durante a infância, influenciando o seu estatuto social tanto ao nível da comunidade, como da família (Fastame et al., 2014; Mendonça et al., 2016; Prior & Sargent-Cox, 2014). As várias pesquisas sobre o tema referem implicações no desempenho das pessoas mais idosas, em aspetos que se relacionam com memória, níveis de stress, vontade de viver e morbilidade e mortalidade. Desta forma, há a tendência dos mais novos pensarem esta faixa etária como obsoleta, fraca e incapaz de contribuir de forma útil numa sociedade.

De forma a construir-se uma sociedade mais positiva, é necessário ultrapassar os preconceitos negativos que temos sobre a idade e enfatizar os aspetos positivos, tais como a experiência de vida, a sabedoria e a amabilidade (Fastame et al., 2014; Lou & Dai, 2017; Mendonça et al., 2016; Prior & Sargent-Cox, 2014; Teater, 2016).

O envelhecimento da população europeia está a criar uma nova moldura populacional, o que impulsiona a importância das práticas intergeracionais. Assim, cresce o interesse em reforçar estas práticas, que permitem uma troca de recursos e aprendizagens entre as várias gerações e com benefícios tanto a nível individual como social, surgindo como resposta ao envelhecimento populacional e às suas transformações (Tam, 2014; Vieira & Sousa, 2016; Zemaitaityte, 2014).

A importância destas práticas surge da tendência para a diminuição da interação intergeracional entre as famílias, que reside na alteração do contexto familiar, na modernização, no urbanismo e nas migrações (Lou & Dai, 2017).

A percepção de que a solidariedade entre gerações é fundamental ao bem-estar social, levantou o véu sobre a necessidade de manter relações de troca de experiências entre as várias gerações, quer a nível familiar, quer social. Desta forma, o contacto intergrupar é de suma importância para ultrapassar estereótipos e modificar as atitudes sobre grupos estigmatizados (Prior & Sargent-Cox, 2014; Teater, 2016).

No entanto, as práticas intergeracionais podem tornar-se desconfortáveis, devido à ansiedade sentida pelos mais novos em momentos de interação com os mais velhos. Sentem como um desafio a abordagem às pessoas com mais idade; têm dificuldade em conseguir identificar atividades que sejam do interesse da outra geração; e revelam uma maior timidez em momentos de interação com este público-alvo. Daí que seja profícuo estabelecer relações intergeracionais de forma a alterar ideias pré-concebidas, tornando-se um objetivo que é necessário alcançar. Envolver os mais jovens na planificação de atividades intergeracionais, permite-lhes compreender e valorizar a experiência intergeracional de uma forma diferente e única (Turner et al., 2017).

Lou & Dai, (2017) referem a teoria de Allport para facilitar a interação entre gerações, baseada em cinco princípios basilares, que derivam entre a equidade a nível de grupo, em que todos os participantes desempenham um papel ativo; a prossecução de objetivos comuns, de forma a desenvolverem-se tarefas partilhadas; cooperação intergrupar para permitir um trabalho conjunto; oportunidade de criação de novas amizades, que conduzem ao aumento da familiaridade e ao contacto regular; e o apoio institucional.

As pessoas com mais idade pretendem manter-se ativas enquanto lhes for possível e, tencionam realizar atividades que as satisfaçam. Desta forma podem realizar atividades de voluntariado, cuidar das crianças da família, apoiar os jovens no mercado de trabalho, desde que as atividades a realizar não sejam demasiado exigentes a nível físico e psicológico. É através de uma atitude mais positiva que os jovens podem auxiliar os mais velhos a ser mais resilientes, ao

promover uma atitude de capacitação para atingir objetivos. (Au et al., 2015; Spiteri, 2016; Zemaitaityte, 2014).

Através das relações intergeracionais, os mais novos conseguem aprender em contexto real e os mais velhos conseguem apreender conhecimentos e habilidades que lhes sejam benéficas. Os ganhos para ambas as gerações são importantes na compreensão um do outro. Assim, as atividades intergeracionais podem promover a compreensão entre gerações e a melhoria das relações sociais dos mais velhos, enquanto que os mais novos ganham uma diferente perceção sobre a pessoa com mais idade (Tam, 2014).

Um indivíduo pode ter noção das semelhanças e diferenças na sua geração, diversidade que pode não ser aparente para as pessoas de outras gerações e levar, conseqüentemente, a estereótipos e assunções sobre o idadismo (Dow, Joosten, Biggs, & Kimberley, 2016).

A atitude entre diferentes gerações difere consoante a esfera, privada ou pública, em que as pessoas se encontram. Há a tendência a uma ligação antagónica entre gerações na esfera pública, ao passo que na esfera privada se nota uma relação mais harmoniosa, especialmente no que se relaciona com os avós, o que pode afetar a identidade e a forma como os mais velhos se veem (Dow et al., 2016).

De forma a promover perceções geracionais e de idade, e tentar encontrar relações intergeracionais harmoniosas, Biggs, Hapala e Lowenstein, 2011, definiram a inteligência geracional como uma capacidade de refletir e agir, que conduz à compreensão do percurso da vida do próprio e do outro, família, e história social, num clima social contemporâneo. Os autores referem a necessidade de despertar para as gerações e questionar sobre as formas de "inteligência" necessárias para agir em contexto com outras gerações. O conceito de inteligência intergeracional daria ênfase à capacidade dos atores sociais se colocarem na posição das outras gerações, e soluções intergeracionais inteligentes começariam por reconhecer que os diferentes grupos geracionais têm diferentes objetivos e diferentes aspetos a oferecer. É tornar-se criticamente consciente da idade como um fator a ter em conta nas relações sociais e do valor das posições intergeracionais.

O idadismo é considerado uma das maiores formas de discriminação e preconceito contra uma classe de pessoas só porque envelheceu. É um processo pelo qual, eventualmente, todas as pessoas passarão e experienciarão. Os estereótipos negativos sobre a idade influenciam a reação das pessoas, dando oportunidade à criação de conceitos sobre as limitações, comportamentos e julgamentos relacionados às pessoas com mais idade, o que pode conduzir à marginalização dos mesmos. São vistos como incapazes, dependentes, a perder capacidades e perto da morte. Disto resulta um impacto negativo sentido pelas pessoas com mais idade relativamente às suas capacidades cognitivas e de memória (Bennett & Gaines, 2010; Fastame et al., 2014; Spiteri, 2016).

2. Projetos intergeracionais através das TIC

Para efetivar um projeto intergeracional é primordial que se estabeleçam interações entre gerações que englobem a participação dos mais velhos como tutores ou mentores dos mais novos; o papel de tutor atribuído aos mais jovens ao lidar com os mais velhos; idosos e jovens a colaborar em serviços para a comunidade; as diferentes gerações em atividades recreativas, de aprendizagem informal, tempos livres, desportos, ou eventos artísticos. Destas atividades podem surgir encontros sociais amigáveis e informais; transmissão de experiências, conhecimentos e memórias; criações mútuas; e solidariedade para com aqueles que passam por diversas dificuldades (Fitzpatrick, 2013).

Os objetivos gerais de um programa intergeracional costumam consistir em três pontos essenciais que versam sobre eliminar o fosso existente entre gerações, reduzir os estereótipos relacionados à idade e conseguir formas de melhoras a participação das diferentes gerações na comunidade. Acrescentam-se, depois, objetivos como a inclusão social, de forma a prevenir o isolamento das pessoas; a educação, em que os mais velhos se oferecem como tutores dos mais novos; e a partilha de fotos e memórias (Vieira & Sousa, 2016).

As práticas intergeracionais pretendem ser uma forma de conseguir uma sociedade harmoniosa para todos, tendo como objetivos a união entre gerações;

reforçar a transmissão da herança cultural; encorajar atividades entre gerações; conseguir uma identidade pessoal e social. Apesar das tentativas de aproximar gerações, o mesmo não significa que existam benefícios nestas práticas intergeracionais (Teater, 2016; Vieira & Sousa, 2016).

De forma à obtenção de projetos intergeracionais com sucesso é necessária a existência de uma planificação que assegure o envolvimento das diferentes gerações; contenha objetivos que vão de encontro ao desejado pelos participantes; detenha uma avaliação que reflita resultados ambicionados no processo de ensino e aprendizagem; e que possibilite a sua continuidade. Neste sentido, é primordial que o conteúdo online seja significativo e que vá de encontro aos objetivos e necessidades dos mais velhos, e que a tecnologia adotada seja de fácil adaptabilidade de forma a promover a prática (Baker et al., 2013; Vieira & Sousa, 2016).

Por outro lado, as principais limitações destes projetos prendem-se com a falta de planificação; avaliação limitada, com pouca informação, assim como os seus benefícios e desvantagens; a falta de uma estratégia que reflita a continuidade do projeto (Vieira & Sousa, 2016).

Dentro da criação destes programas sobressaem diversos níveis que se relacionam com o tipo de contacto estabelecido entre as gerações. Assim, o primeiro nível relaciona-se com a aprendizagem sobre o outro grupo sem contacto direto entre eles; o nível dois enquadra-se com ver o outro grupo à distância; no terceiro nível dá-se um conhecimento entre os grupos; o quarto nível implica atividades periódicas ou anuais; o quinto nível insere projetos que impliquem demonstração; o sexto nível reflete as práticas intergeracionais; e o ultimo nível pressupõe as práticas intergeracionais cuja partilha, apoio e comunicação se estabelecem de forma natural (Fitzpatrick, 2013).

Dos projetos intergeracionais ressaltam as atividades relacionadas com a criação partilhada, como a recolha de fotos e histórias para partilhar com a comunidade; a solidariedade ativa, com a visita de jovens a adultos institucionalizados; com encontros amistosos e informais; ou com habitação partilhada. Estas atividades pretendem o aproximar de gerações, com o reforço

das interações e cooperação em diferentes ambientes, sobre diferentes temas e com objetivos diversificados (Hatton-Yeo, 2008; Vieira & Sousa, 2016)

Assim, configuram-se cinco objetivos essenciais na criação de projetos intergeracionais, que passam por: a construção e o reforço das relações, de forma a reduzir a separação entre as gerações; a melhoria da coesão social na comunidade, através de grupos da sociedade civil com um papel ativo no desenvolvimento de relações entre gerações; ver os mais velhos como os guardiões do conhecimento, o que é essencial na transmissão de conhecimentos e na criação de uma identidade pelos mais novos; reconhecer o papel dos avós no desenvolvimento dos netos, cujo papel de ouvinte, contador de histórias e o seu conhecimento da história familiar e social, complementam o papel dos pais; e enriquecer o processo de aprendizagem de crianças e idosos, dado que estes projetos permitem abordagens mais inovadoras à aprendizagem, quando os mais novos se envolvem em atividades significativas (Fitzpatrick, 2013).

Dentro deste contexto, a transmissão de conhecimentos das pessoas com mais idade às pessoas mais novas é uma das vantagens dos programas intergeracionais. A sabedoria acumulada pode dar às gerações mais novas relatos de diferentes experiências de vida e contextos. No entanto, as reações dos jovens afetam a forma como as pessoas mais velhas transmitem a sua experiência e sabedoria (Tabuchi & Miura, 2016).

Desta forma, a AI configura percursos de troca de conhecimentos, dado que ao contactar com pessoas mais novas, os mais velhos adquirem e partilham momentos de sabedoria. Configura-se, assim, uma relação de aprendizagem mútua que conduz a uma noção mais positiva sobre as diferentes gerações e à diminuição do preconceito (Poltronieri, Costa, Costa, & Soares, 2015).

Numa sociedade cada vez mais dependente das TIC, o que pode conduzir à marginalização dos mais velhos, é essencial promover ações em que os mais jovens atuem como professores, encetando, assim, formas de ALV cujo desenvolvimento não assenta em contextos formais de aprendizagem (Fitzpatrick, 2013).

A União Europeia criou o projeto intergeracional “*Grandparents and Grandchildren*”, direccionado a adultos com idade superior a cinquenta e cinco

anos que, com o apoio de jovens estudantes com o papel de facilitadores digitais, apoiavam os mais velhos na utilização do email e da Internet (Abad-Alcalá, 2014).

Ainda no âmbito europeu, foi criado o projeto “TOY – Together Old and Young” que surgiu da perceção da falta de contacto entre as diferentes gerações, desenvolvendo-se espaços intergeracionais. Participaram sete países com nove organizações, de forma a unir cuidados, envelhecimento ativo, aprendizagem ao longo da vida, voluntariado sénior, educação e cuidado infantil, pesquisa, formação, desenvolvimento comunitário e governo local (Fitzpatrick, 2013).

O projeto “*Age Encounters*” pretendeu documentar a forma como as distintas gerações experienciam a idade e o preconceito a ela associado, assim como a forma como este conceito afeta as experiências entre gerações. Dos resultados verificou-se que ambas as gerações reconhecem a existência de estereótipos negativos entre elas. Os mais novos tinham maior consciência sobre a forma negativa como eram categorizados, considerando estas premissas como injustas. Os participantes mais velhos, apesar de terem consciência dos estereótipos negativos, demonstraram menor preocupação com esses aspetos (Dow et al., 2016).

Vários projetos de voluntariado intergeracional tiveram efeitos positivos nos EUA, destacando-se o programa “*Across Ages*”, que envolveu adultos com mais idade a atuar na prevenção de drogas com os mais jovens, auxiliando-os a desenvolver consciência, tornarem-se mais confiantes e a conseguirem formas de lidar com situações difíceis sem recurso à droga. “*Experience Corps*” foi outro programa de sucesso cujo objetivo era melhorar a literacia de alunos de escolas desfavorecidas, com o apoio de pessoas mais velhas. (Au et al., 2015)

Patrício, (2014) enuncia vários projetos intergeracionais com recurso às TIC que passamos a enumerar: o projeto **ALICE – Adults Learning for Intergenerational Creative Experiences** permitiu a aquisição de diversas competências, englobando as TIC, com um impacto positivo nas gerações envolvidas; o projeto **BASIC-LIFE: Basic Web 2.0 Skills by Learning in Family Environment**, englobou famílias desfavorecidas e aumentou o desenvolvimento da aprendizagem intergeracional familiar através das TIC; o projeto **COMAPP –**

Community Media Applications and Participation, incentivou a partilha entre gerações através do ensino de competências digitais.

Enumera ainda o projeto **Connect in Laterlife**, completamente adequado aos idosos com o apoio de familiares ou pessoas em funções com idosos para a aquisição de competências TIC; o projeto **CROSSTALK** promoveu aquisições de competências TIC a jovens e idosos para aprenderem em conjunto e partilharem atividades dos tempos passado e presente; o projeto **CyberTraining-4-Parents** direcionado a adultos, na senda da ALV, fornecendo estratégias que os ajudam a lidar com os perigos do mundo digital; o projeto **DETALES – Digital Education Through Adult Learners’ EU Enlargement Stories**, dirigido a grupos de diferentes idades através do *storytelling* digital; o projeto **eScouts – Intergenerational Learning Circle for Community Service**, para facilitar a inclusão socio-digital dos idosos e a entrada no mercado de trabalho dos mais jovens.

Juntam-se ainda o projeto **Intergenerational ICT Skills**, para a promoção da aprendizagem entre gerações, motivando os mais velhos para a aprendizagem de competências TIC, compreendendo os mais novos a forma como os outros viviam; o projeto **LEAGE – Learning Games for Older Europeans**, para motivar os idosos a participar em programas ALV, permitindo a aprendizagem e socialização; o projeto **LIKE: Learning through Innovative management concepts to ensure transfer os Knowledge of Elderly people**, com o objetivo da transmissão de conhecimentos dos mais velhos aos mais novos e aprendizagem das TIC pelos mais velhos; o projeto **My Story – Creating na ICT-based intergenerational learning environment**, com vista a melhorar a compreensão, comunicação e colaboração entre gerações; o projeto **Mix@ges – Intergenerational Bonding via Creative New Media**, com foco nas artes, tecnologia e exploração intergeracional da criatividade.

Em julho de 2011, Patrício, (2014) desenvolveu o projeto **TINA** com três oficinas TIC direcionadas a avós, a netos e outra intergeracional, esta com participantes dos 4 aos 63 anos de idade, proporcionando competências base em TIC e utilização de ferramentas Web para comunicação e interação. Em abril de 2012 desenvolveu o projeto **Oficinas TIC intergeracionais com jovens e**

adultos idosos, com o envolvimento de diferentes gerações, sem limite de idades, também com os objetivos da promoção da aprendizagem intergeracional através das TIC.

Desta forma, desenvolver projetos intergeracionais mediados pelas TIC permitiu o desenvolvimento da aprendizagem intergeracional e da ALV; promoveu o desenvolvimento da literacia digital; contribuiu para as relações intergeracionais familiares e sociais; e contribuiu para a saúde e bem-estar dos participantes (Patrício, 2014).

3. TIC, Aprendizagem Intergeracional e adultos institucionalizados

Os programas intergeracionais atuam como meio, estratégia, oportunidade, espaço de sensibilização, promoção de apoio recíproco e troca de recursos, aprendizagens e valores de forma a gerar laços afetivos, alterações e benefícios individuais, familiares e comunitários nas diferentes gerações (Agudo Prado & Pascual Sevillano, 2012).

A separação das gerações por idades e instituições e espaços próprios a cada uma leva a que se efetue uma quebra nas oportunidades que os jovens e os idosos possam ter de interagir, conhecer e aprender uns com os outros. O contacto intergeracional sofreu alterações devido a fatores como as novas estruturas familiares e ao crescimento das opções tecnológicas (Fitzpatrick, 2013).

A realização das aprendizagens intergeracionais ocorrida em casos de trabalho conjunto, pode significar uma forma de olhar para as pessoas com mais idade de maneira mais positiva, dado que ao interagir de forma mais natural e personalizada, os jovens descobrem que os estereótipos, que condicionavam a sua comunicação, estão ultrapassados e é possível configurar-se um contexto de aceitação do outro. Isto ocorre, também, com os idosos que usufruem das relações intergeracionais sem o estereótipo relacionado com os mais jovens, especialmente se não tiverem contacto com os netos. Tanto os participantes mais novos como os com mais idade, associam o envelhecimento ao decréscimo da

saúde, à perda de faculdades e ao aumento de problemas de nível mental. Após o contacto com os mais jovens, também os participantes com mais idade alteraram a sua atitude para com a forma de encarar o envelhecimento (Spiteri, 2016).

As tecnologias são vistas como algo cujo domínio é detido, somente, pelas gerações mais novas, ao passo que, para as pessoas mais velhas, podem ser consideradas como um fosso. Às pessoas com mais idade associam-se as noções de fobia e conservadorismo. Devido ao facto de ser ainda uma novidade, a utilização das tecnologias por parte dos utilizadores com mais idade pode ser vista com receio, necessitando, assim, de apoio e incentivo à sua utilização (Souza & Sales, 2016). Podem experienciar algumas dificuldades na utilização de computadores e da Internet devido ao ritmo de aprendizagem mais lento e ao declínio da capacidade cognitiva relacionada com o aumento da idade.

Para colmatar este fosso através da aprendizagem das TIC, as pessoas com mais idade podem ter melhorias significativas no aumento da sua eficácia, no enriquecimento das suas redes sociais e criar sentimentos positivos relacionados com a sua aceitação, valorização e respeito, o que os pode motivar a ser mais proactivos na comunidade (Gamliel & Gabay, 2014).

Com os projetos intergeracionais as pessoas com mais idade sentem que conseguiram estabelecer um ponto de ligação com os mais novos, através dos serviços providenciados por estes. Por outro lado, este providenciar de serviços serve, também, para os alunos se relacionarem com as pessoas mais velhas. A aprendizagem mútua tem de ser vista à luz do sucesso na interação e na impressão positiva entre os participantes (Spiteri, 2016).

As tecnologias podem resultar num grande apoio às pessoas de maior idade, auxiliando à sua autonomia, mobilidade e qualidade de vida. A utilização de computadores em casa pode resultar numa melhoria dos laços familiares, ao associar interesses em comum entre crianças, jovens, adultos e adultos maiores, assim como ser de grande utilidade nos casos de migrações (Khvorostianov, 2016; Zemaitaityte, 2014).

A interação entre várias gerações permite alterar a forma como estas se relacionam e como se veem. O facto de se utilizarem tecnologias com as pessoas

mais velhas permite que estas tenham uma visão diferente dos mais jovens, auxiliando, também, a compreensão dos membros mais jovens das suas famílias. Com a utilização e consequente explicação sobre os procedimentos a tomar para trabalhar com as TIC, os participantes revelam-se entusiasmados com as possibilidades oferecidas pelas redes sociais, assim como pelos momentos de interação que poderão usufruir com as suas famílias, devidos aos novos interesses em comum (Spiteri, 2016).

Através da comunicação e contacto intergeracional mediado pelas TIC, a aproximação entre pessoas com mais idade e a família e amigos pode diminuir o seu isolamento e facultar uma relação mais próxima (Carleto & Santana, 2017).

Ao nível de práticas intergeracionais salientam-se as que têm por base a utilização de alguma forma de nova tecnologia, cabendo aos mais jovens o papel de apoiar na aprendizagem da educação tecnológica e digital, sendo também essenciais na aquisição de capacidade de manuseamento dos dispositivos tecnológicos por parte dos mais velhos (Poltronieri et al., 2015).

O facto de os mais jovens poderem auxiliar na aprendizagem e domínio das TIC, pode beneficiar ambas as gerações, não só para os mais velhos aprenderem, mas também para a aprendizagem dos mais novos. Esta aprendizagem resulta numa maior tranquilidade por parte das famílias, especialmente aquelas separadas por uma maior distância, porque facilita um maior contacto e aumenta a comunicação (Carleto & Santana, 2017).

A aprendizagem dos mais novos em programas intergeracionais mediados pelas TIC pode verificar-se no alargamento dos seus horizontes, no aumento da sua autoconfiança, incentivando práticas de cidadania ao desmistificar os estereótipos e a promover valores como compreensão, respeito e tolerância (Gamliel & Gabay, 2014).

É através da utilização de computadores e Internet que os idosos podem ter acesso a diversos serviços que lhes facilitam as tarefas diárias. De entre estes serviços podem destacar-se a realização de operações bancárias, compras, consulta de email, navegar em redes sociais para comunicar com a família, amigos e conhecidos, fazer novas amizades, pesquisar informação sobre entretenimento e saúde (M. B. Sales, Mazzali, Amaral, Rocha, & Brito, 2014).

De acordo com Gamliel & Gabay, (2014) deve tirar-se partido do conhecimento que os mais jovens detêm nas tecnologias, aliando a este facto a socialização com as pessoas com mais idade. Com estes contextos, os mais velhos podem assumir um papel mais proactivo na medida em que podem servir como exemplos de vida, ao invés de assumirem um papel passivo de meros alunos.

Assim, o contacto com tablets, computadores ou smartphones pode impulsionar o bem-estar emocional e psicológico do utilizador com mais idade (Souza & Sales, 2016). De forma a conseguir este objetivo, é necessário e importante desenvolver ações de formação dos mais idosos em literacia digital, para que estes possam potenciar a sua autonomia e meios de desenvolvimento pessoal e social. Uma das melhores formas de desenvolver estas ações é através de programas intergeracionais (Roberto, Fidalgo, & Buckingham, 2014b).

Através da realização destes programas pode verificar-se uma troca de conhecimentos e, ao mesmo tempo, um novo processo de aculturação (Gamliel & Gabay, 2014).

A autonomia, independência, a perda de capacidades funcionais e financeiras vão, maiormente, condicionar o local onde as pessoas com mais idade passarão a viver, estando assim condicionadas às redes de apoio informal, no caso de a família ter capacidades para os acolher, ou as redes de apoio formal, que configuram as diversas instituições de apoio às pessoas com mais idade ou necessidades (M. Santos, 2014).

Spiteri, (2016) refere que as pessoas mais velhas podem isolar-se socialmente devido a fatores relacionados com a perda de familiares ou amigos, a redução da mobilidade, saúde e rendimento e, também, pela falta de acesso a interações intergeracionais dentro da própria família.

Surge, assim, a necessidade de as pessoas com mais idade ingressarem em grupos ou comunidades que considerem mais significantes. Desta forma, as instituições ajudam-nos a interagir com outros utentes, com os funcionários e com alunos, ao oferecer a possibilidade de participação em diversas atividades ao longo do dia, atuando como um serviço social, que tenta responder às necessidades sociais das pessoas com mais idade, ao providenciar um ambiente

grupal (Spiteri, 2016). Por outro lado, Oliveira & Rozendo, (2014) afirmam que a instituição pode ser um lugar ambíguo dado que acolhe e serve as necessidades dos mais velhos mas, ao mesmo tempo, condiciona a sua vida independente e autónoma. Lima et al., (2013) acrescentam que para além de suprir as necessidades básicas, as instituições têm o propósito de oferecer atividades aos utentes que os realizem, o que nem sempre se torna possível devido a vários fatores como falta de mão de obra especializada, espaços desadequados, ou problemas financeiros, o que provoca demasiados períodos de ócio entre os utentes que podem conduzir a problemas de depressão e angustia.

Após ingressar numa instituição, a vida da pessoa ocorre, quase exclusivamente, dentro do perímetro da instituição que se encontra vedada à comunidade circundante, onde se verifica a perda da própria identidade, marcada pela ausência dos seus próprios bens e objetos pessoais que lhe trariam conforto nesta nova etapa (P. Costa, 2014; Duarte, 2014; Oliveira & Rozendo, 2014). Também as regras que se aplicam nas instituições são favoráveis à realização de atividades comuns e conjuntas, em que todos têm de cumprir com as mesmas rotinas num mesmo ambiente, sendo desvalorizadas as necessidades de cada um, as suas diferenças e as suas histórias de vida. No entanto, uma instituição configura-se como a alternativa possível para muitos, tornando-se no local onde as suas necessidades podem ser preenchidas (Duarte, 2014; Oliveira & Rozendo, 2014; M. Santos, 2014).

A frequência de longa duração de uma instituição vai levar ao conformismo da pessoa com mais idade e à sua obrigação em permanecer quase sempre na instituição, saindo apenas quando alguém as leva, o que conduz a uma participação social e familiar limitada. Estas ações conduzem à *mortificação do eu*, uma vez que a pessoa está impedida de controlar a sua própria vida e se vê forçada a cumprir com normas e regras que lhe vão impor novas rotinas e padrões (Oliveira & Rozendo, 2014).

Ao perder um companheiro, ao ter de ingressar num lar de idosos, ou ao enfrentar o declínio da saúde física ou mental, os idosos necessitam de consolo. Neste sentido, a interação com os mais jovens acarreta uma dimensão juvenil ao centro, demonstrando que não foram preteridos pelas gerações mais novas

(Spiteri, 2016). Isto deve-se ao facto de que a entrada no lar vai provocar o enfraquecimento dos laços pré-existentes e cujo papel era primordial no desenvolvimento das rotinas das pessoas. Assim existe um sentimento de encerramento em relação ao mundo exterior (P. Costa, 2014).

No entanto, os centros de dia ou lares são locais que promovem vários tipos de aprendizagem, dando aos utentes a possibilidade de conhecer alguns tópicos do seu interesse, aprender com os outros através da troca de experiências e através da interação com os mais novos. O seu desejo de se manterem ativos deve proporcionar-lhes atividades que lhes tragam satisfação, tais como voluntariado, cuidar de crianças, ou ajudar os adolescentes em atividades que não sejam demasiado exigentes física e mentalmente.

Os utentes com um nível de habilitação menor, podem não saber, ou conseguir navegar na Internet, ler jornais, usar um telefone, o que os pode excluir das atividades programadas. Assim, a aprendizagem intergeracional pode servir para contornar o idadismo, ao fornecer uma informação mais objetiva. O idadismo torna as pessoas mais vulneráveis à discriminação, o que contribui para o aumento da solidão. Há a ideia de que por causa da idade, as pessoas mais velhas são mais frágeis, doentes e esquecidas do que os mais novos, quase como se fosse criada uma subcultura do envelhecimento, sendo este processo visto como atitudes e comportamentos negativos dirigidos a alguém com base apenas na sua idade (Spiteri, 2016).

O impacto do envelhecimento na aprendizagem intergeracional é que esta não capacita, nenhuma das gerações, a fomentar comunidades mais ativas, ou a abordar as desigualdades.

Um estudo de Widrick e Raskin (2010) mostra que palavras como sénior ou pessoa idosa associam-se a conotações de desagradável, aborrecido, mesquinho e letárgico, o que conduz a perceções erradas sobre o envelhecimento, mesmo entre as pessoas mais velhas. As pessoas com mais idade e com uma visão mais positiva sobre o envelhecimento, conseguem manter-se mais ativas e contribuir para a sociedade, atrasando os sintomas clínicos de doenças (Formosa, 2012). O impacto das atividades intergeracionais nos centros de dia pode tornar-se

significante, dado que pode implicar que a pessoa mais velha se torne mais positiva.

Em termos de experiência de aprendizagem intergeracional, nota-se que as pessoas mais velhas não beneficiaram somente da aprendizagem das tecnologias, mas também viram o papel importante que as mesmas podem desempenhar nas suas vidas, reconhecendo a importância nas vidas dos seus parentes mais novos.

Realizar atividades de aprendizagem intergeracional em centros de dia ou lares, relaciona-se com a imagem de alunos como os emissores da informação e os mais idosos como os recetores de um serviço que será benéfico para ambos. Todas as questões, atividades e experiências servem para tornar a interação mais rica e um meio de desenvolvimento de aprendizagem. A interação social é de suma importância, uma vez que coloca diferentes grupos em contacto. No entanto, esta interação não é nunca garantia de resultados positivos, dado que, alguns projetos levaram a resultados e estereótipos negativos (Spiteri, 2016).

Apesar disso, a utilização das tecnologias em residentes em instituições pode ser considerada uma atividade complementar benéfica para os utentes mais ativos, de forma a promover a sua qualidade de vida, partilhar experiências em comum, as novas descobertas, sucessos e falhas, representando uma oportunidade de manter e melhorar as suas relações sociais (Bobillier Chaumon et al., 2014).

Dado que um lar ou centro de dia pretende manter o seu utente ativo e com uma atitude positiva para com a vida, esta interação pode ser vista como uma forma de apoio aos mais idosos de forma a mantê-los mais independentes e funcionais (Spiteri, 2016).

Agudo Prado & Pascual Sevillano, (2012) acrescentam que este tipo de atividades realizadas em instituições se torna uma forma de a instituição abrir as suas portas à comunidade, tornando-se um lugar de encontro, uma vez que permite aos idosos a contribuição ativa no seu meio ambiente e a aproximação a gerações das quais estavam distantes.

4. As redes sociais

Uma comunidade define-se por ser uma rede de laços interpessoais que contribuem para a informação, o sentimento de pertença e a identidade social. Neste âmbito, uma comunidade virtual é, também ela, uma comunidade geradora de situações de socialização, relações e redes humanas (Rebelo, 2015). Esta rede pressupõe uma interação entre indivíduos, grupos, organizações e a própria comunidade, comunidade esta que engloba, também, as redes sociais, as práticas sociais comuns, as crenças e o sentimento de pertença (Baker et al., 2013).

Estes grupos de interação atuam como se de uma segunda família se tratasse através da criação de vínculos afetivos entre os participantes. Fazer parte de uma rede social tem impacto positivo na vida da pessoa, uma vez que o fortalecimento de redes sociais tende a diminuir a depressão, a aumentar a satisfação com a vida e a melhorar o estímulo nas atividades de rotina (Páscoa & Gil, 2015b).

Dado que os mais velhos são mais suscetíveis de experienciar situações de depressão causadas, muitas vezes, pela solidão e exclusão, o que os pode levar a um maior declínio físico, perda de independência e problemas de saúde, as TIC surgem como um facilitador na comunicação com os familiares e na manutenção das redes sociais de apoio. Juntam-se, assim, todos numa sala virtual, com a possibilidade de se participar em discussões de assuntos de interesse através de fóruns e chat rooms. Como consequência podem advir melhorias na sua QV ao levar-se a interação social para além da presença física (Krawczyk, 2013).

A existência de uma rede social, tal como um grupo de convivência é tida, muitas vezes, como uma família na qual os idosos buscam algum vínculo afetivo, a par de ocupação de algum tempo livre. Desta forma, procuram espaços que permitam a sua participação e escuta e encontram um sentimento de pertença e vínculo social. A utilização de redes sociais digitais pode contribuir para melhorar os níveis de socialização e interação, de forma a viabilizar a aproximação a amigos e familiares. Neste sentido, a Internet serve, para um público mais velho,

como um veículo que permite a reinserção na sociedade, tornando-se as redes sociais digitais em espaços com o propósito de configurar momentos de apresentação, estabelecer ou manter ligações com outras pessoas (Jantsch et al., 2012; Páscoa & Gil, 2015b).

Neste contexto, o Facebook assume um papel relacionado com a comunicação e interação grupal (Baker et al., 2013). Assim, segundo Smith, (2014) a partir do momento em que os seniores começam a utilizar as tecnologias, estas tornam-se parte integrante das suas rotinas, começando a agregar os benefícios que a presença online pode ter nas suas vidas. Começam a socializar mais em relação às pessoas com mais idade que não utilizam as TIC, interagindo em redes sociais como o Facebook.

De acordo com Rebelo, (2015) a utilização da rede social Facebook permite a ligação entre os mais velhos e os membros da sua família.

Nimrod, (2014) afirma que de uma comunidade online se destacam quatro componentes a saber: as pessoas, membros de uma comunidade que interagem online; o propósito que essa interação pretende; as regras estabelecidas de forma a que esse propósito se desenvolva; e o sistema, neste caso um computador, que assiste as interações online. Assim, no que diz respeito à utilização da Internet há atividades que, pela sua natureza, se consideram mais populares entre os utilizadores e que acarretam vantagens como autonomia, acessibilidade, controlo individual do ritmo da interação e oportunidade de conversações múltiplas e pesquisa diversa.

Desta forma, os utilizadores referem que aproveitam a Internet para enviar e ler emails; pesquisar informações sobre bens e serviços; ler jornais e revistas online; realizar ações de Internet banking; colocar mensagens em redes sociais; instante messaging; utilizar serviços de viagens e alojamento; comprar bens e serviços; jogar ou descarregar jogos, imagens, filmes ou música; ouvir rádio/ ver televisão online.

As redes sociais apontam-se como a principal atividade online de muitos cidadãos, surgindo o Facebook como a rede mais popular em todo o mundo. Apesar de ter sido predominantemente utilizada pelos mais jovens, verificou-se um alargamento de idade dos seus usuários, o que demonstra o nível de

profundidade das redes sociais. Os dados indicam a Europa como o maior mercado mundial ao nível do Facebook dado que no final de 2011 um número equivalente a quase metade da população europeia tinha registo na rede social (European Commission, 2013).

Neste sentido, aprender a utilizar o Facebook e a Internet auxilia a pessoa a ter um sentimento de pertença, uma vez que lhe é dada a possibilidade de participar em conversas entre amigos e familiares, sendo uma das formas de se afastar da solidão (Rebelo, 2015).

Tendo em conta estes aspetos, o Facebook surge como um espaço de partilha, encontro, interação e discussão de temas e ideias com tónica comum, que se desenvolve num ambiente informal e que pode servir como uma forma de quebrar o isolamento, auxiliando na socialização e interação ativa com outras pessoas (Jantsch et al., 2012).

É também através desta rede social que os mais velhos voltam a ter contacto com as suas raízes, as suas terras e os seus antigos amigos e conhecidos. Embora seja utilizada para estar a par das novidades familiares e dos amigos, a utilização do Facebook por parte de pessoas com mais idade centra-se, maioritariamente, na tentativa de reencontro e de partilha de memórias do passado. Estes reencontros podem ser, muitas vezes, o passo para que a partilha de memórias saia do digital e passe para o reencontro pessoal (Rebelo, 2015).

Assim, participar numa rede social proporciona, ao adulto com mais idade, apoio imediato, intensivo e profundo, assim como uma maior interação social e estimulação intelectual, com impacto positivo nas suas relações interpessoais e aumento de bem-estar (Nimrod, 2014).

Síntese

Neste capítulo abordámos a aprendizagem intergeracional e iniciámos o primeiro ponto com a origem e contribuição da AI na redução do idadismo.

Iniciámos com uma breve definição de idadismo cuja ideia afeta a autoestima e identidade do idoso. Assim, a aposta na AI vem quebrar os estereótipos sociais e reforçar a valorização dos mais velhos. Enunciamos, também, várias iniciativas de carácter intergeracional com vista à aproximação de gerações através de atividades mútuas e benéficas para a compreensão e respeito entre gerações.

Os benefícios destas atividades refletem-se em ambas as gerações dado que os mais velhos usufruem do apoio dos mais novos e estes têm contacto com as dificuldades que os mais velhos sentem, reconfigurando a forma como encaram o envelhecimento. Para ambas as gerações reflete-se a partilha de recursos e experiências, promove-se a desconstrução de mitos e estereótipos, fomenta a melhoria de autoestima e conhecimento e a implementação de novos laços relacionais.

Expomos as ideias pré-concebidas que ambas as gerações têm sobre a outra e a influência cultural e social sobre o idadismo, referindo a importância das práticas intergeracionais no bem-estar social, não esquecendo algumas dificuldades nas práticas intergeracionais que podem passar por momentos de timidez e a realização de atividades que possam não provocar o interesse do outro. Referimos também os passos essenciais na prossecução, com sucesso, de projetos intergeracionais e formas de estabelecer relações intergeracionais harmoniosas.

A secção dois foca os projetos intergeracionais através das TIC. Neste ponto refletimos sobre o papel que cada geração pode desempenhar no desenvolvimento de um PI. Abordamos, também, os objetivos gerais de um PI e da necessidade da existência de uma planificação que assegure o envolvimento de ambas as gerações.

No âmbito das TIC referimos diversos projetos intergeracionais com foco na diminuição dos preconceitos sobre a idade e a aquisição de competências TIC.

No terceiro ponto abordámos a AI com idosos institucionalizados, dado que este era o público-alvo da nossa investigação. Assim, focámos os PI como espaços de sensibilização, troca de aprendizagens e valores, criação de laços afetivos e alterações e benefícios que estes aportam às diferentes gerações.

Realçámos a importância das atividades intergeracionais na alteração das atitudes, o que pode ser conseguido com a ajuda das TIC, podendo originar um ponto de ligação entre gerações onde os jovens desempenham o papel principal no apoio à aprendizagem. Este papel pode levá-los a alargar os seus horizontes, melhorar as práticas de cidadania e promover maior compreensão, respeito e tolerância.

Dado que o ingresso numa instituição pode condicionar a vida independente e autónoma dos idosos, os PI através das TIC podem potenciar a sua autonomia e o bem-estar psicológico e emocional. Assim, a interação com os mais jovens aporta uma dimensão juvenil à instituição, podendo contribuir na melhoria da QV dos utentes, através da manutenção da sua autonomia. Concluimos que a realização de atividades intergeracionais em contexto de instituição se torna uma forma de abrir as portas da mesma à comunidade e à aproximação entre gerações.

No ponto quatro referimos as redes sociais que pressupõe a interação entre indivíduos, grupos e comunidade, o que causa um impacto positivo na vida das pessoas. Assim, as redes sociais podem atuar na diminuição da depressão, no aumento da satisfação com a vida e melhorar os estímulos nas atividades de rotina.

Assim, no sentido de auxiliar os mais velhos a afastarem situações de depressão causadas pela solidão e exclusão, as TIC surgem como facilitadoras na comunicação com os familiares e na manutenção das redes sociais de apoio.

Da mesma forma que uma rede social é um grupo de convivência, tida como uma família, também as redes sociais digitais podem contribuir para

melhorar os níveis de socialização e interação que promove a aproximação a amigos e familiares. Assim, referimos o papel do Facebook para a comunicação e interação e os benefícios que a presença online pode ter na vida dos idosos, o que pode proporcionar uma maior interação social e estimulação intelectual com impacto positivo nas relações interpessoais e aumento de bem-estar.

CAPÍTULO V - Metodologia

Investigação Empírica

Neste capítulo, apresentamos e justificamos as opções metodológicas para o desenvolvimento desta investigação. Definimos os objetivos e questões de investigação, refletimos sobre o paradigma e a natureza metodológica do estudo, apresentamos as diferentes fases do estudo e sua dinâmica e fundamentamos as opções dos instrumentos de recolha de dados utilizados.

Objetivos e questões de investigação

Segundo Coutinho (2013), para se proceder a uma investigação é necessária a existência de um problema que se revela fundamental para centrar a investigação numa área em concreto, organizar o projeto, delimitar o estudo, guiar a revisão da literatura, organizar um referencial na redação do projeto e indicar os dados que serão necessários obter.

Assim, o propósito deste projeto visou estudar e avaliar de que forma as interações entre diferentes gerações através das TIC, recorrendo aos residentes e utentes do centro de dia da estrutura residencial para idosos de Torredeita, e os alunos da Escola Profissional de Torredeita, promovem o aumento do conhecimento e um envelhecimento mais ativo e bem-estar subjetivo dos participantes mais velhos.

Bryman (2012) refere que uma questão de investigação é algo que nos dá informação explícita sobre aquilo que se pretende investigar revestindo-se de importância extrema em todo o processo de pesquisa, de forma a colocar a tónica no que é fundamental como cerne da investigação. Assim, as questões foram cruciais na medida em que conduziram todo o processo desde a pesquisa da literatura à redação do projeto obedecendo a um conjunto de características, destacando-se a clareza da sua redação, a pertinência de serem pesquisáveis, a

necessidade de estarem ligadas à teoria e à pesquisa, e ao facto de as questões estarem relacionadas entre si.

Neste sentido, elegeram-se as seguintes questões de investigação:

Q1: O desenvolvimento de programas intergeracionais mediados pelas TIC contribui para o desenvolvimento de competências digitais de pessoas mais velhas?

Q2: O desenvolvimento de programas intergeracionais mediados pelas TIC fomenta as interações/ relações intergeracionais?

Q3: A frequência de programas intergeracionais mediados pelas TIC contribui para um processo de envelhecimento mais ativo, com maior qualidade de vida e a um aumento do bem-estar subjetivo?

De forma a encontrar resposta às questões enunciadas foram delineados os seguintes objetivos:

- i). Caracterizar as motivações e condicionantes das pessoas mais velhas para participarem nestes programas;
- ii). Determinar o nível de utilização e competências digitais dos participantes mais velhos
- iii). Sensibilizar acerca dos benefícios das TIC no envelhecimento ativo, bem-estar e na solidariedade intergeracional
- iv). Incentivar os participantes a adquirir novas competências em TIC num ambiente intergeracional
- v). Incentivar a interação entre gerações através de atividades conjuntas, que promovam o respeito, a cooperação e a compreensão entre as gerações envolvidas
- vi). Incentivar e promover a troca de saberes e experiências entre adultos maiores e jovens
- vii). Dinamizar uma plataforma digital para promover o uso de competências digitais, estimulando a aprendizagem intergeracional, favorecendo a comunicação e partilha entre gerações
- viii). Verificar a receptividade e disponibilidade dos jovens e dos idosos face às atividades intergeracionais

- ix). Avaliar a forma como as pessoas mais velhas encaram o processo de envelhecimento ao nível da satisfação com a vida ao interagirem com jovens
- x). Verificar se a aplicação de programas intergeracionais mediados pelas TIC causam alterações ao nível da qualidade de vida
- xi). Verificar alterações na perceção dos jovens relacionadas com o envelhecimento
- xii). Verificar alterações na perceção dos adultos com mais idade relativamente às atividades desenvolvidas com os jovens
- xiii). Verificar alterações ao nível da afetividade, por parte dos adultos com mais idade

1. Paradigma e natureza metodológica do estudo

Para Coutinho (2013) os paradigmas são os valores que guiam a pesquisa e a definição de um paradigma unifica conceitos e aporta legitimidade entre os investigadores, através da validade e da interpretação. No ponto de vista de González (2007), um paradigma inclui um conjunto de crenças, normas e valores que conduzem a uma interpretação do estudo influenciada por todos esses fatores. Por seu lado, Bryman (2012) afirma que o paradigma influencia o que se vai pesquisar, como a pesquisa será levada a cabo e como se interpretam os resultados.

Coutinho (2006) enuncia os três paradigmas presentes na investigação educativa. Este trabalho foca-se em dois paradigmas: o paradigma qualitativo/interpretativo, com foco na compreensão dos fenómenos através das interações entre pessoas e contextos; e o paradigma socio crítico/ emancipatório ao intervir no contexto em estudo. Partindo da premissa de que a teoria é criada pelos problemas que surgem com a pesquisa, com o paradigma qualitativo procurámos a compreensão dos problemas através da interpretação, agimos como construtores de conhecimento e criámos interação entre investigador e investigado, o que conduziu à “dupla hermenêutica”, ocorrendo a construção de sentido e interpretação em ambas as partes (Coutinho, 2013; Bryman, 2012).

Para González (2007) o paradigma qualitativo tem como finalidade descrever os acontecimentos ocorridos dentro de um grupo, focando a sua organização social, a conduta e a interpretação de significados aportados pela conduta na cultura do grupo de estudo, o que influencia as suas reações e comportamentos.

Por seu lado, com o paradigma socio crítico tenta-se a produção de conhecimento e a intervenção de forma ativa (Coutinho, 2013). Com este paradigma o conhecimento ocorrido determinou-se pela conceção ideológica e valorativa da investigação focando-se no conhecimento emancipatório conduzindo à transformação da realidade através da intervenção ativa. Assim, presumiu-se uma maior proximidade da realidade e uma maior interatividade social com intencionalidade transformadora, cujo objetivo foi analisar as situações presentes no quotidiano e resolver os problemas surgidos. (Coutinho, 2013; Coutinho et al., 2009).

Neste caso o investigador atuou como um ator visto que esteve presente e foi parte participativa de todo o processo tendendo a querer conhecer bem a realidade para que esta possa ser transformada, de forma a atingir a mudança e a evolução com vista a uma perspetiva emancipatória do conhecimento. Assim, analisámos as transformações sociais com o intuito de dar resposta aos problemas que estas criaram, originando-se, assim, várias mudanças. Desta forma, construímos a teoria a partir das reflexões críticas da prática (González, 2007; Ponte, 2008).

Algumas características fundamentais neste paradigma (González, 2007) destacam o facto de o objetivo de estudo surgir numa determinada comunidade e contexto; a procura do conhecimento em profundidade da comunidade para procurar obter melhorias; a investigação ser conduzida por alguém inserido na comunidade; desenvolver a confiança, capacidades e recursos nas pessoas através de processos de reflexão para criar conhecimento coletivo sobre a realidade onde se inserem; e o desejo de se obter resultados positivos para a situação investigada.

Após a análise dos paradigmas presentes nesta investigação, definiu-se a sua estrutura metodológica que, segundo Coutinho (2013), deve ser determinada

pelo problema a analisar e não pela opção de uma determinada metodologia ou de um paradigma. Desta forma, esta investigação assentou num estudo misto, reunindo métodos comuns à perspetiva qualitativa e quantitativa, para se obter uma melhor compreensão do fenómeno que está a ser investigado.

Com este propósito introduziu-se a Investigação-Ação, modalidade baseada no paradigma socio crítico, com a finalidade da intervenção direta do investigador num contexto real com vista à resolução de problemas (Coutinho, 2006).

Modalidade que valoriza a prática e a reflexão, a Investigação-Ação visou melhorar a qualidade da ação dentro da mesma, através da inclusão da mudança e da compreensão ao mesmo tempo e num processo que alternou entre ação e reflexão crítica. Tornou-se, assim, uma metodologia de pesquisa situacional de carácter prático para a resolução de problemas reais em contextos sociais específicos; participante e colaborativa ao implicar todos os intervenientes do processo; prática e interventiva intervindo na realidade; cíclica, visto que as possibilidades de mudança surgiram com os vários ciclos; crítica devido à atuação da comunidade como agente transformador do processo; e auto avaliativa porque as modificações ocorridas foram avaliadas de forma contínua (Coutinho, 2013; Coutinho et al., 2009; González, 2007).

O seu carácter cíclico encerrou um diálogo entre pressupostos teóricos e ações concretas resultando na integração e complementaridade entre ação e reflexão. Esta investigação foi composta por três ciclos que se sequenciaram em planificação, ação/ observação e reflexão, sendo que estes procedimentos deram origem a movimentos circulares que desencadearam novas espirais de ciclo de Investigação-Ação. Este facto sucedeu devido ao objetivo de mudança que se pretendeu obter, ao proceder a ajustamentos na abordagem ao problema em investigação e com vista à melhoria dos resultados (Coutinho, 2013).

Trazendo diversos benefícios na melhoria e compreensão da prática e, também, na melhoria da situação onde a prática teve lugar, o seu objetivo maior foi conseguir explicar, após questionar, as práticas sociais e os valores, sendo que o seu resultado pretendeu produzir conhecimento, modificar a realidade e transformar os intervenientes (Coutinho, 2013; Coutinho et al., 2009).

De forma a aplicar a Investigação-Ação selecionámos as modalidades participativa, dado que implica todos os intervenientes no processo; e emancipatória ou crítica, com o objetivo de participar na transformação social, intervindo na transformação do sistema para implementar soluções que visam promover a melhoria da ação (Ibidem).

2. Desenho do estudo

Segundo González (2007), a necessidade de se proceder a uma investigação advém da curiosidade e começa a partir do momento em que se questiona o funcionamento e os comportamentos das pessoas ou instituições, tendo a investigação o poder de auxiliar a aumentar o conhecimento e a retirar conclusões sobre a realidade. Neste sentido, investiga-se para dar resposta à necessidade de conhecer e melhorar uma determinada realidade.

Para Aires, (2011) ao processo de pesquisa associam-se cinco níveis de atividade que vão desde o investigador e investigado, os paradigmas e as perspetivas interpretativas, as estratégias de investigação, os métodos de recolha e análise do material empírico até à interpretação.

O momento do desenho da investigação é de extrema importância visto que irá influenciar os resultados e as conclusões obtidas. Assim, os elementos constantes nesta fase traduzem-se em aferir vários aspetos, tais como: o que interessa investigar; as relações que se espera estabelecer entre o que interessa investigar; sobre quem se centra o estudo; o procedimento de recolha de informações; as técnicas de análise de dados; e a distribuição de tarefas e consequente previsão e distribuição de recursos (González, 2007).

White, (2013) refere que desenvolver um desenho de investigação é decidir sobre o tipo de evidências necessárias às questões de investigação, o que vai auxiliar a seleção das técnicas de recolha e tratamento de dados.

Apresentamos os procedimentos metodológicos aplicado de forma a atingir os objetivos do estudo. Explicitamos as fases em que se dividiu o estudo, assim como as suas etapas; o contexto social e os participantes, os procedimentos à recolha e análise de dados e a dinâmica do estudo.

3. Fases do Estudo

Neste estudo foram desenvolvidos três ciclos de Investigação-Ação, de forma a criar espaços de interação entre gerações distintas, descrevendo-se as três fases de aplicação. Iniciámos com a análise da situação, a partir da qual seguimos para a planificação e ação. O resultado desta ação foi avaliado e uma nova análise elaborada, seguindo-se uma nova planificação e consequente ação.

A fase I do estudo, *Criação das bases do estudo*, dividiu-se em três etapas: diagnóstico de necessidades, procura da instituição, criação de parcerias; divulgação do estudo; seleção dos participantes (caracterização sociodemográfica, caracterização do estado de saúde, atividades diárias).

A fase II, consistindo na *Implementação do Projeto* subdivide-se em três etapas: apresentação dos objetivos e plano de trabalho; atuação em campo e trocas intergeracionais; avaliação da atuação.

A fase III consistiu em *Replicar o projeto*, dividida em duas etapas: a aplicação do projeto e a avaliação do mesmo.

A figura cinco sintetiza as atividades que fomos empreendendo ao longo da investigação.

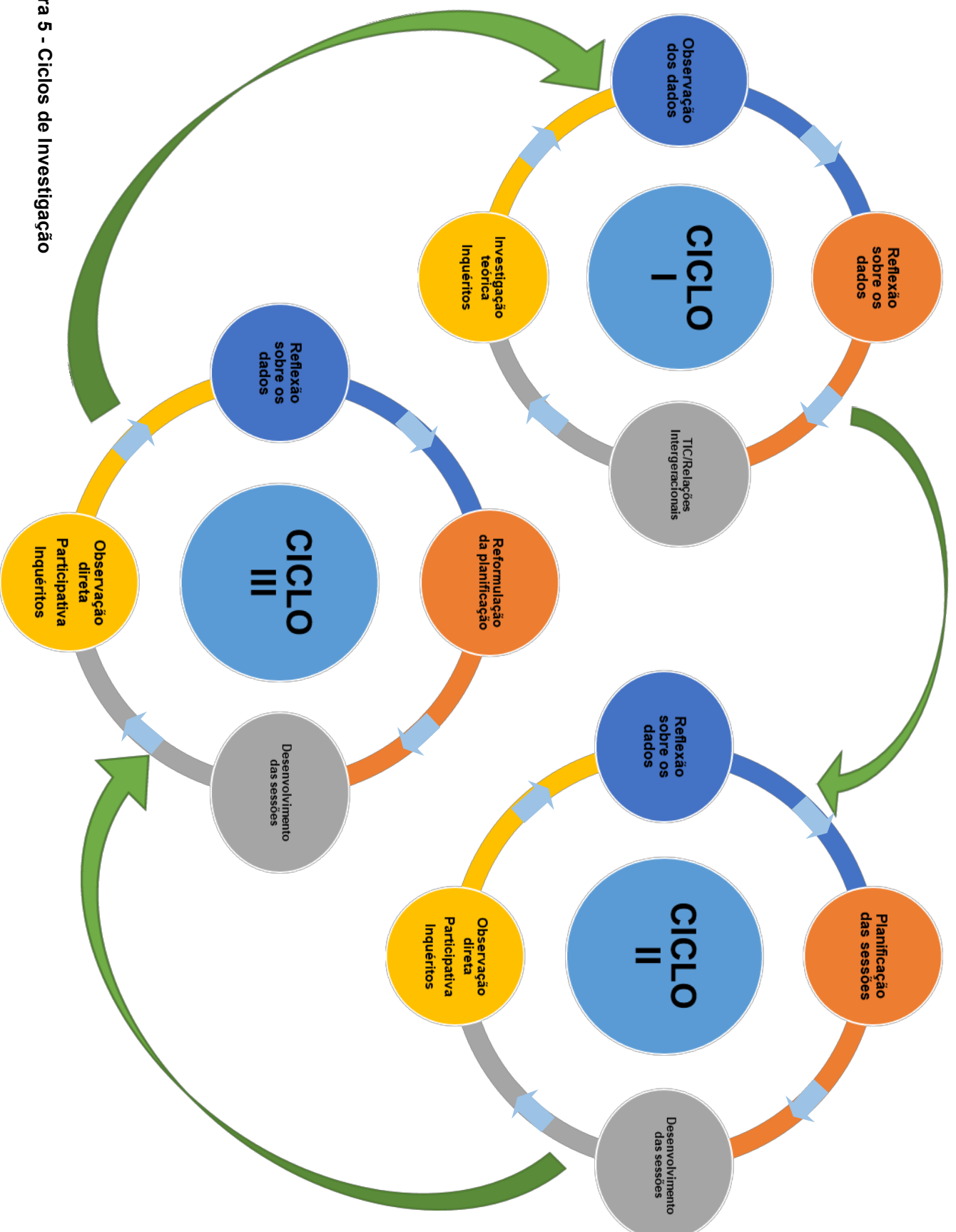


Figura 5 - Ciclos de Investigação

4. Dinâmica do estudo

Descrevemos, seguidamente, as diferentes fases do estudo, com a respetiva descrição das etapas. Apresentamos as estratégias utilizadas, os resultados esperados, as parcerias estabelecidas e a duração das tarefas.

Fase I - Caracterização das bases do estudo

Primeira etapa – Avaliação diagnóstica das necessidades; procura de instituição; criação de parcerias	Estratégias	Resultados esperados	Parcerias	Duração
	Contacto com a instituição; agendamento das reuniões com os responsáveis da instituição; reuniões de diagnóstico de necessidades; recolha de dados	Identificar necessidades reais das pessoas, analisar os dados disponíveis.	Escola Profissional de Torredeita; Fundação Joaquim dos Santos	Dois meses e meio
Segunda etapa – Divulgação do projeto	Divulgação das atividades a empreender na Escola Profissional de Torredeita e no Complexo residencial de idosos de Torredeita.	Conseguir participantes e estabelecer objetivos, estratégias e atividades junto dos alunos e dos utentes do Lar.		
Terceira etapa – Seleção dos participantes Primeiros contactos	Apresentação do projeto; aferir a experiência dos alunos em atividades intergeracionais e motivações para colaborar no programa; aferir a disponibilidade dos participantes mais velhos em realizar programas intergeracionais com recurso às TIC; aplicar questionários SWLS, PANAS, SF-32V2 e realização de <i>Focus Group</i> com os alunos. Primeiros contactos entre os grupos	Avaliar e caracterizar o perfil dos intervenientes (caracterização biopsicossocial, atividades de lazer e ocupações, necessidades reais dos participantes mais velhos, formas de conseguir um envelhecimento mais ativo, aumentar o bem-estar subjetivo).		

Quadro 1 - Caracterização das bases de estudo – Fase I

Fase II - Implementação do Programa

	Estratégias	Resultados esperados	Parcerias	Duração
<p>Primeira etapa</p> <p><i>Realização das primeiras atividades. Interação entre as diferentes gerações</i></p>	<p>Elaboração do plano de atividades através da discussão com os alunos participantes de forma a conseguir temas a desenvolver; análise dos comportamentos e reações dos participantes ao longo das sessões.</p> <p>Recolha de histórias de vida.</p>	<p>Capacitar os participantes na promoção de um envelhecimento mais ativo, melhorias de bem-estar e na solidariedade intergeracional.</p>	<p>Escola Profissional de Torredeita; Fundação Joaquim dos Santos</p>	<p>Quatro meses</p>
<p>Segunda etapa</p> <p><i>Desenvolvimento das atividades</i></p>	<p>Desenvolvimento de atividades com recurso às TIC e acompanhamento das atividades (jogos, fotos, Facebook, Instagram)</p>	<p>Criação de uma relação harmoniosa entre os diversos participantes, empatia, solidariedade intergeracional; aumentar o interesse das pessoas mais velhas pelas TIC; aumentar o interesse de convivência entre os jovens e os idosos.</p>		
<p>Terceira etapa</p> <p><i>Avaliação das sessões</i></p>	<p>Aplicação dos questionários SWLS, PANAS, SF-36V2 e de atividades intergeracionais.</p>	<p>Perceber o impacto e mudanças ocorridas nos participantes; perceber as atividades de maior interesse por parte dos seniores</p>		

Quadro 2 - Implementação do programa – fase II

Fase III - Replicação da implementação do programa

	Estratégias	Resultados esperados	Parcerias	Duração
Primeira etapa - <i>Introdução à utilização do Youtube, Desenvolvimento de autonomia no manuseamento do tablet</i>	Desenvolver atividades relacionadas com o Youtube (visionamento de vídeos, músicas, ranchos, religião); apoiar os utentes a interagir de forma mais autónoma com o tablet (jogos, escrita)	Aumento do interesse nas TIC; aumento da autonomia na pesquisa e desenvolvimento de tarefas.	Escola Profissional de Torredeita; Fundação Joaquim dos Santos	Quatro meses e meio
Segunda etapa <i>Avaliação do programa</i>	Aplicação dos questionários aos utentes, realização de <i>Focus Group</i> com os alunos	Verificar as alterações ocorridas durante todo o processo em ambas as gerações; verificar alterações ao nível da afetividade, estado de saúde e a satisfação com a vida, assim como a satisfação com as atividades intergeracionais; identificar as atividades que dão maior prazer aos seniores; perceber se as TIC têm impacto na promoção de relações intergeracionais.		

Quadro 3 - Replicação da implementação do programa – fase III

5. Proposta de realização do programa intergeracional através das TIC

Redigimos uma proposta para a realização do programa intergeracional que foi aplicado, de forma a conseguir colmatar alguns dos aspetos relacionados com os estereótipos sobre o envelhecimento e o afastamento entre as diferentes gerações. Configuraram-se, assim, as etapas na planificação do processo que pretendeu fomentar relações e interações entre jovens e pessoas com mais idade, recorrendo às TIC.

A aplicação do programa realizou-se num meio predominantemente rural, apesar da proximidade geográfica com a cidade de Viseu.

Segundo Baker et al., 2013; Dow et al., 2016; Fitzpatrick, 2013; Hatton-Yeo, 2008; Lou & Dai, 2017; Marques, Ermelinda; Sánchez, Carmen; Vicario, 2014; Pinto & Hatton-Yeo, 2009; Sánchez, Díaz, Sáez, & Pinazo, 2014; Turner et al., 2017; Vieira & Sousa, (2016), a elaboração de um projeto deve conter as seguintes fases:

Diagnosticar necessidades

Para diagnosticar as necessidades tiveram-se em conta os seguintes aspetos: levantamento das infraestruturas da fundação; visitas à valência selecionada; consulta e análise de documentos; reuniões informais com técnicos e membros da direção de ambas as valências; levantamento das necessidades escolares; levantamento das necessidades dos idosos.

Analisar o problema

De forma a dar resposta a uma lacuna social, foi necessário conhecer a perspetiva dos participantes no projeto (técnicos, jovens, adultos com maior idade). Tivemos em mente os interesses e necessidades de ambas as gerações, de forma a conseguir que ambas articulassem, ensinassem e aprendessem em conjunto.

Para atingir este objetivo foram realizados *Focus Group* com os jovens e conversas informais com os técnicos e os adultos maiores.

Definir objetivos

De forma a perceber em que medida o recurso às tecnologias em ambientes intergeracionais, resultou no aumento de conhecimento em TIC e no envelhecimento ativo e melhorias do bem-estar subjetivo dos participantes mais velhos, foram delineadas três questões de investigação e respetivos objetivos. Elencam-se os respetivos instrumentos para a obtenção dos resultados:

Questões e instrumentos da investigação

Questão	Instrumento
Q1: O desenvolvimento de programas intergeracionais mediados pelas TIC contribui para o desenvolvimento de competências digitais de pessoas mais velhas?	<p>Questionário sociodemográfico que inclui a experiência com as tecnologias</p> <p>Realização de <i>Focus Group</i> com os alunos para aferir as aprendizagens realizadas</p> <p>Diário de investigador</p> <p>Relatório individual dos alunos</p>
Q2: O desenvolvimento de programas intergeracionais mediados pelas TIC contribui para fomentar interações/ relações intergeracionais?	<p>Realização de <i>Focus Group</i> com os jovens e entrevistas informais às pessoas mais velhas</p> <p>Aplicação do questionário de atividades intergeracionais adaptado de Dellmann-Jenkins</p>

	Diário de investigador Relatório dos alunos; ficha de avaliação semanal das atividades
Q3: <i>A frequência de programas intergeracionais mediados pelas TIC contribui para um processo de envelhecimento mais ativo, com maior qualidade de vida e a um aumento do bem-estar subjetivo?</i>	Questionário de estado de saúde (SF-36v2) (antes, durante e após a intervenção) Escala de satisfação com a vida SWLS (antes, durante e após a intervenção) PANAS afetividade positiva e negativa (antes, durante e após a intervenção)

Quadro 4 - Questões de investigação e instrumentos

Descrever e analisar estratégias de intervenção

Dow et al., (2016); Hatton-Yeo, (2008) e Newman e Sanchez (2007), referem que é necessário delinear estratégias no que concerne a aplicação de projetos, relacionadas com o financiamento, os recursos humanos, a divulgação e a formação complementar.

Dado que esta atividade decorreu nos edifícios da fundação e com os recursos materiais da mesma, da investigadora e dos alunos participantes, não foi nosso propósito desenvolver atividades de planificação relacionadas com o financiamento.

Quanto aos recursos humanos, o projeto desenvolveu-se com a colaboração das duas técnicas de animação social que trabalham em permanência no Lar de Torredeita, onze alunos do ensino profissional da EPT e treze utentes do lar de idosos.

Planificar atividades

Na planificação das atividades, teve-se em conta a opinião de todos os envolvidos, que foi registada em debates, reuniões de planificação e avaliação e em conversas informais.

Acrescentamos o quadro cinco como síntese do nosso trabalho e para termos uma melhor noção da sobreposição das fases planificação – ação – reflexão dos ciclos. Incluímos as atividades e os resultados esperados.

Ciclo 1

Planificação			
	Objetivos	Procedimentos	Duração/ Participantes
Ação	Dar conhecimento do programa à direção do lar e da escola;	Encontros com a direção para exposição e enquadramento do projeto na instituição	setembro/ dezembro 2016 Investigadora, técnicas, alunos, utentes
	Planificar as atividades a desenvolver após encontros com as técnicas de animação, os utentes do lar e os alunos	Realização de várias reuniões com as técnicas do lar para realizar um diagnóstico prévio sobre as necessidades dos utentes.	Sensibilizar a comunidade escolar para a interação entre gerações, atraindo, assim participantes para o desenvolvimento da atividade.
		Reuniões semanais com os alunos para sensibilizar acerca das atividades intergeracionais. Informados sobre o que se propunha alcançar com a participação, foram sensibilizados para os cuidados a ter no desenvolvimento de ações com adultos com mais idade. Debate sobre atividades e formas de interação.	Sensibilizar os participantes para a diferença.
	Reflexão	Sensibilização dos adultos maiores para as diferenças entre as gerações e para a forma de ser/estar de alunos mais jovens.	
		Delinear as atividades a desenvolver com o tablet, com o auxílio dos alunos, técnicas e enfermeiro para ajudar ao desenvolvimento da motricidade e combater o declínio cognitivo do utente.	Preparar atividades de interesse dos alunos, para a introdução à utilização do tablet, de forma a contribuir na melhoria do bem-estar dos utentes.

Ciclo 2

		Objetivos	Procedimentos	Duração/ Participantes	Resultados esperados
Planificação		Realizar atividades intergeracionais com recurso às TIC	Encontros semanais (quarta-feira, das 14:20 às 16:00). Debate com os alunos após a realização das atividades. Referência a pontos positivos, negativos, melhorias a realizar e alterações possíveis nas atividades. As atividades desenvolvidas consistiram em:	Decorrer do ano letivo	Realização de atividades intergeracionais com recurso às TIC, que sejam agradáveis para ambas as gerações, nas quais seja possível a troca de experiências e ajuda mútua.
	Ação	Explorar, de forma simples, as tecnologias (tablet, telemóvel) Praticar o clique e duplo clique Arrastar e recolocar elementos Comentar publicações	<ul style="list-style-type: none"> - Gravação áudio de histórias de vida dos utentes; - Sessões de fotografia dos utentes para posterior colocação nas redes sociais da instituição; - Criação do Instagram "lartorredeita"; - Atividade escrita de descrição individual do utente; - Consulta e resposta a publicações do Facebook e Instagram da instituição; - Realização de jogos com o intuito de arrastar elementos de forma a desenvolver a motricidade; - Realização de jogos para encontrar pares, opostos, sombras, com vista ao combate do declínio cognitivo; 	Investigadora, alunos, técnicas, utentes	
	Reflexão				

Ciclo 3

		Objetivos	Procedimentos	Duração/ Participantes	Resultados esperados
Planificação	Ação	Pesquisar vídeos	Encontros semanais (quarta-feira, das 14:20 às 16:00). Debate com os alunos após a realização das atividades. Referência a pontos positivos, negativos, melhorias a realizar e alterações possíveis nas atividades. - Realização de jogos tradicionais para relembra tradições antigas - Realização de jogos tradicionais para relembra tradições antigas; - Introdução ao visionamento de vídeos no Youtube de caráter lúdico, religioso e - Pesquisa de vídeos;	Durante e após o decorrer do projeto Investigadora, alunos, técnicas, alunos, utentes	Determinar aspectos positivos e negativos do projeto. Verificar o impacto do programa na QV/ bem-estar subjetivo dos utentes
		Reflexão	Recurso a realização de focus group, entrevistas, aplicação de inquéritos por questionário, observações. Através de relatórios para a escola; Através de relatórios dos alunos envolvidos		
		Realizar a avaliação final do projeto			

Quadro 5 - Síntese das diversas fases

Avaliar o programa

O projeto foi avaliado de forma contínua. As atividades desenvolvidas constaram, primeiramente, na recolha áudio/ vídeo de tradições orais e histórias de vida dos participantes. Estas histórias serviram para que os alunos fossem portadores de diferentes pontos de vista sobre a forma de viver no decorrer dos tempos, sensibilizar para a diferença de atividades e formas de participação em sociedade das diferentes gerações e para que os mais novos se dessem conta da mais valia e dos benefícios que poderiam obter ao interagir com pessoas com mais idade.

Para as pessoas com mais idade estas atividades tinham como finalidade a partilha e a aquisição da perceção de que os mais novos são capazes de os auxiliar e de mostrar interesse pelas suas histórias e atividades.

Coube ao grupo de alunos a criação da plataforma, que foi depois dinamizada por ambos os grupos. Desta foi propósito constar os textos, fotos, imagens, vídeos e restantes trabalhos realizados em âmbito de interação constante.

No final de cada sessão os alunos preenchiam uma tabela com as atividades realizadas; as dificuldades encontradas; as atividades que tiveram melhor aceitação; o que poderia ter sido realizado de forma diferente; e atividades diferentes para atingir o objetivo.

As atividades foram pensadas e desenvolvidas pelos alunos e professora, uma vez que, e de acordo com Turner et al., (2017), envolver os alunos na planificação do programa intergeracional permite-lhes compreender e valorizar o programa de uma forma única e diferente.

6. Contexto social e participantes

O projeto constou num programa de investigação-ação, realizado na Fundação Joaquim dos Santos, situada na localidade de Torredeita, no concelho de Viseu.

A Fundação Joaquim dos Santos é uma IPSS, criada por iniciativa do Comendador Arcides Batista Simões, tendo como patrono Joaquim dos Santos que doou parte dos seus bens para criar a Instituição, o que aconteceu em 1967.

Esta instituição visa o apoio às populações mais desfavorecidas da região, tendo começado com a distribuição de géneros alimentícios, assistência médica e apoio aos estudantes em propinas e em transportes. Criou o primeiro jardim-de-infância em zona rural, funcionando, atualmente, uma creche, um jardim-de-infância e um centro de atividades de tempos livres, que apoia crianças da freguesia de Torredeita, freguesias limítrofes e da cidade de Viseu.

Em 1989 criou-se a Escola Profissional de Torredeita, estabelecimento de ensino de natureza privada, com autonomia cultural, tecnológica, científica, pedagógica, administrativa e financeira. A escola mantém parcerias com diversas entidades públicas e privadas, e, desde 1998, contempla um projeto na área da Ciência, integrando o Programa Ciência Viva, tendo edificado um Planetário, que atrai inúmeros visitantes.

Para a dinamização do projeto social, desenvolve-se, desde 1995, um importante trabalho no apoio ao idoso, tendo em funcionamento um Serviço de Apoio Domiciliário que apoia os idosos das freguesias de Torredeita e Couto de Baixo e a Valência Lar de Idosos.

Dado que um dos valores da Fundação se prende com a Humanização e o facto de se olhar pelas pessoas em primeiro lugar, e considerando as crianças, os jovens e os idosos como as pessoas mais importantes da Instituição, optámos por desenvolver um projeto que contempla atividades entre jovens e utentes do complexo residencial, de forma a desenvolver competências TIC que fossem de encontro aos interesses dos utentes e cuja interação contribuísse para o bem-estar dos mais velhos.

Da fundação constam três valências, o infantário, a escola profissional e o complexo residencial de idosos. Desta forma, dado que os alunos do ensino profissional realizaram atividades anuais de área de projeto, foi-lhes proposto que, no decorrer do ano letivo, integrassem o projeto a aplicar com as pessoas mais velhas.

A inclusão dos jovens (entre os 15 e os 18 anos) neste projeto prendeu-se com o objetivo geral de promover a interação entre os mesmos e as pessoas com mais idade, recorrendo às TIC como forma de aproximação entre as duas gerações.

Assim, pretendeu encorajar-se o contacto com diferentes gerações; promover novos relacionamentos positivos e estimulantes para ambos os grupos; promover o aumento da autoestima, realização pessoal e perspetiva de vida das pessoas com mais idade; criar oportunidades que permitissem transmitir experiência de vida e valor acumulado aos mais velhos e partilhar conhecimentos das tecnologias, por parte dos mais novos.

A realização deste programa intergeracional pretendeu a troca de atividades de enriquecimento entre jovens e pessoas com mais idade, institucionalizadas no Lar de Torredeita, ou a frequentar o Centro de Dia. Foi objetivo maior deste trabalho o conhecimento das histórias de vida dos utentes do lar, em articulação com os alunos da escola, de forma a que estes usufríssem e entendessem os saberes dos mais velhos, dinamizando, para o efeito, uma plataforma que reproduzisse o trabalho realizado, plataforma esta gerida em comum pelos dois grupos. A seleção das plataformas (dinamização do Facebook, Instagram) foi opção do grupo de alunos, dado que foram eles os intervenientes no ensino e auxílio aos mais velhos para utilizar e atualizar a plataforma.

Antes de iniciar este projeto foram realizadas várias reuniões com a Direção Pedagógica da Escola para a apresentação do programa e dos objetivos. A direção prontificou-se a articular com a direção do lar e estabeleceu os primeiros contactos. Prosseguimos, a partir deste ponto, para a apresentação no lar e a consulta de documentação necessária ao nosso estudo. Todos os participantes do nosso estudo assinaram um documento de consentimento

informado (Anexo 1) para participação e divulgação do projeto, incluindo a publicação de fotos, ressaltando que poderiam desistir a qualquer momento no decorrer do projeto. Aos alunos menores de idade foi solicitada a assinatura do encarregado de educação.

7. Caracterização dos participantes

O nosso grupo de trabalho foi constituído por treze participantes com mais idade e onze alunos da Escola Profissional de Torredeita.

A média de idades dos participantes mais velhos era de 84,69 anos. Ambos os participantes masculinos tinham 83 anos e a média de idades das participantes femininas rondava os 85 anos, com a idade mínima de 75 anos e a máxima de 95 anos. Quanto ao estado civil, um dos participantes era casado, dois solteiros e o restante viúvo. O regime de frequência no lar contemplava oito residentes e cinco a frequentar o Centro de Dia e o tempo de permanência variava entre um ano e quinze anos.

No que diz respeito às profissões exercidas anteriormente, a maior parte trabalhava na agricultura, havendo apenas três participantes com profissões diferentes e, ao nível das habilitações académicas, estas situam-se ao nível do primeiro ciclo, à exceção de um participante.

Quando questionados sobre as ocupações dos seus tempos livres, “Conversar” foi selecionado por treze participantes e “Ver televisão” foi a atividade eleita por onze dos utentes.

A maioria via televisão, mas não lia jornais nem revistas e preferiam ver novelas aos restantes programas. Seis dos utentes elegeram o telefone e dois o telemóvel como meio de comunicação com a família.

Na questão relacionada com o domínio das tecnologias, e de forma a determinar o nível de competências digitais dos utentes, sete dos participantes afirmaram já ter utilizado alguma vez um computador com ajuda e seis afirmaram ter vontade de utilizar nesse momento. No que diz respeito às atividades que gostariam de desenvolver, caracterizando as motivações e condicionantes para a participação neste projeto, predominou a vontade de ver fotos de amigos e

familiares, assim como ver imagens; jogar, ver vídeos, telefonar e ver/ouvir televisão/rádio, também faz parte das atividades selecionadas

Ao serem questionados sobre a utilização do computador para fins comunicacionais ou de lazer, o número de utilizadores dividiu-se, tendo metade nunca utilizado as TIC e a outra parte utilizou, pelo menos uma vez. Assim, não se lembravam das atividades realizadas, nem dos procedimentos, mas afirmaram ter mostrado interesse e gostado das tecnologias.

Alguns dos participantes afirmaram que não tinham vontade de utilizar as tecnologias, embora o fizessem por estarem em momentos de interação com os jovens, dois mostraram pouca vontade, seis demonstraram alguma e um mostrou uma grande vontade de aprender e desenvolver as atividades que os jovens lhes propunham. Esta situação foi justificada pelos seniores com o facto de a idade não lhes permitir aprender. Entre aqueles que já utilizaram computador, três referiram que o fizeram acompanhados, dois com os filhos e um com amigos.

Na análise do questionário sociodemográfico que diz respeito aos alunos da escola, a média de idades situava-se nos 16,27 anos, com um mínimo de 15 anos e um máximo de 18 anos. Nos participantes masculinos a média era de 16 anos, com um desvio padrão de 0,89, sendo que a idade mínima era 15 anos e a máxima 17 anos. Nas participantes femininas a média era de 16,5 anos, com um desvio padrão de 0,96 e com idade mínima de 15 anos e máxima de 18 anos.

A maioria dos alunos vivia com os pais ou um dos progenitores, sendo que três viviam também com avós. A maior parte residia em Viseu, pertencendo alguns a freguesias e concelhos limítrofes. No geral, grande parte dos pais era trabalhador por conta de outrem.

Quanto aos equipamentos possuídos, todos os alunos tinham televisão, computador portátil e smartphone e todos utilizavam o telemóvel para receber chamadas e aceder às redes sociais. A maior parte utilizava internet em casa e na escola e possuía ligação com dados móveis.

Ao nível da interação com pessoas com mais idade, a maioria reconheceu-se capaz de interagir em atividades com pessoas mais velhas, mas, quase

metade afirmou que raramente tinha contacto com pessoas com maior idade, notando-se que quatro dos participantes nunca interagiam com eles.

Sobre as atividades em que gostariam de participar em conjunto, verificou-se a predominância de “Atividades relacionadas com as TIC”; e “Atividades ao ar livre”, selecionadas por sete participantes; seguido de “Conversar”, selecionado por seis.

8. Instrumentos de recolha de dados

Nesta investigação, os instrumentos utilizados para a recolha de dados foram o inquérito por questionário ao incidir sobre atitudes, valores, opiniões ou informações factuais. Na sua elaboração tivemos em conta a população-alvo a quem o questionário se destinava, assim como o seu nível de literacia, idade, tempo de resposta esperado, a natureza dos conteúdos, os tipos de resposta e tipos de questões (González, 2007; Coutinho, 2013).

Foi aplicado um questionário sociodemográfico aos utentes do Lar da Fundação Joaquim dos Santos (Anexo 2) para aferir informação relacionada com a idade, habilitação literária, género, profissões, regime e tempo de frequência na instituição, atividades realizadas no tempo livre, atividades que geram um maior interesse, meios de comunicação, utilização prévia de computador e tipo de atividades que gostariam de realizar no tablet. Este questionário foi elaborado e validado em 2015 por um grupo de trabalho cujo objetivo consistia em elaborar instrumentos e formações de forma a minorar o isolamento social e a iliteracia digital em pessoas com mais idade. Outro questionário sociodemográfico (Anexo 3) foi aplicado aos jovens para determinar habilitações/ profissões dos pais; experiência com as TIC; e interação com pessoas com mais idade.

Positive and Negative Affect Schedule - PANAS

O Questionário PANAS, Escala da Afetividade positiva (PA) e Negativa (NA), (Anexo 5), tem como função centrar-se sobre sentimentos e emoções experienciados. É uma escala desenvolvida por Watson, Clark e Tellegen (1988), que foi reduzida e traduzida para a especificidade portuguesa. Centra-se sobre a medição do afeto positivo e afeto negativo, as dimensões gerais para descrever a experiência afetiva das pessoas. Pode medir o estado afetivo, o humor e o afeto,

atuar como uma medida da dimensão afetiva do bem-estar subjetivo (Galinha & Ribeiro, 2005; Galinha & Ribeiro, 2005; Galinha, Pereira, & Esteves, 2014).

Desta forma, a existência de um afeto negativo elevado remete para o desprazer, o mal-estar subjetivo e emoções relacionadas com medo, nervosismo e perturbação. Por seu lado, o afeto positivo elevado traduz prazer, bem-estar subjetivo e remete para emoções como entusiasmo, inspiração e determinação (Galinha et al., 2014).

Escala que foi adaptada e validada para a população portuguesa, por Simões (1993), cuja adequação em termos de consistência interna se considera como boa, dado que pelo Alfa de Cronbach apresenta um índice de fidelidade, de .82 para a subescala de afetividade positiva e de .85 para a subescala de afetividade negativa. A escala utilizada constitui-se por vinte e dois itens, mais dois do que a original, numa escala tipo Likert de cinco pontos, cuja resposta varia entre “Muito pouco ou nada” – (1) e “Muitíssimo” – (5). Destes, onze itens representam sentimentos e emoções positivos e os restantes onze representam sentimentos e emoções. No tratamento dos dados avaliam-se separadamente os resultados relativos aos itens da afetividade positiva e negativa, procedendo-se à diferença de valores entre a afetividade positiva e negativa (A. Costa, 2013; M. F. L. Dias, 2016).

Mais recentemente, Galinha e pais Ribeiro desenvolveram, em 2005, uma nova versão portuguesa da Escala de Afetividade Positiva e Negativa, constituída por 20 itens, sendo que 10 avaliam o Afeto Positivo e as outras 10 avaliam o Afeto Negativo. É, como a anterior, avaliada numa escala de Likert de cinco pontos, que variam entre o “Nada ou muito ligeiramente” – (1) e “Extremamente” – (5). A sua consistência interna revela valores no Afeto Positivo de Alfa de Cronbach de .86 e de Afeto Negativo de .89 (Galinha & Ribeiro, 2005).

De acordo com Galinha et al., (2013) uma pessoa com altos níveis de PA reflete emoções e sentimentos positivos, ao passo que alguém com altos níveis de NA traduz stress, sentimentos e emoções negativas.

Nesta investigação utiliza-se a escala desenvolvida por Simões, dado que foi a escala validada por Costa (2013) em 555 idosos institucionalizados portugueses cujas idades variavam entre os 65 e os 100 anos. Os itens de

Afetividade Positiva são: 1 – interessado; 3 – estimulado; 5 – forte; 9 – entusiasmado; 10 – orgulhoso; 12 – atento; 14 – inspirado; 16 – decidido; 17 – atencioso; 19 – ativo; e 21 – emocionado. Os itens da Afetividade Negativa são: 2 – aflito; 4 – aborrecido; 6 – culpado; 7 – assustado; 8 – hostil; 11 – irritável; 13 – envergonhado; 15 – nervoso; 18 – inquieto; 20 – medroso; e 22 – magoado (A. B. de O. Costa, 2013).

Uma vez que esta escala foi já validada em populações institucionalizadas e com mais idade, consideramos que seria útil na realização do nosso trabalho, para aferir alterações de afeto positivo e negativo dos utentes no decorrer das interações intergeracionais.

Satisfaction With Life Scale – SWLS

A escala *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), Escala de Satisfação com a Vida, (Anexo 6), elaborada e validada por Diener, Emmons, Larsen e Griffin, no ano de 1985, refere asserções com as quais se pode ou não concordar em relação à satisfação atual do estado de vida (A. B. de O. Costa, 2013). Pretende avaliar-se o bem-estar subjetivo e a forma positiva ou negativa sobre como as pessoas experienciam a vida. O instrumento é composto por cinco itens com sete respostas possíveis (1 - discordo muito; 2 - discordo; 3 - discordo um pouco; 4 - não concordo nem discordo; 5 - concordo um pouco; 6 - concordo; 7 - concordo muito).

Demonstrou uma boa consistência interna (Coeficiente Alfa de Cronbach de 0,87). Foi realizada uma ulterior validação por Simões em 1992, para ser alargada ao resto da população, reduzindo-se o número de respostas de sete a cinco itens (1 - discordo muito; 2 - discordo um pouco; 3 - não concordo nem discordo; 4 - concordo um pouco; 5 - concordo muito). A sua consistência interna foi boa (coeficiente de Cronbach de 0,77) e uma boa validade convergente. Demonstrou, também, uma boa validade preditiva, com base no pressuposto de

que os indivíduos que demonstram uma maior satisfação com a vida têm tendência a recordar mais eventos positivos do que negativos (A. B. de O. Costa, 2013).

A primeira validação da escala para a população portuguesa foi realizada por Neto em 1990, sendo alterada por Simões em 1992 para a forma mais simples e melhor adaptada à população portuguesa (L. Fernandes, 2016) e será a utilizada neste estudo.

Pretendemos, com este instrumento, verificar se houve alterações ao nível da satisfação com a vida dos utentes durante o desenvolvimento deste projeto.

Questionário de Estado de Saúde – SF-36V2

O Questionário de Estado de Saúde (SF-36V2), (Anexo 8), pretende recolher a opinião sobre a saúde, a forma como a pessoa se sente e a sua capacidade de desempenhar as atividades habituais. Mede e avalia o estado de saúde das pessoas com ou sem doença; monitoriza doentes com múltiplas condições, compara doentes com condições diversas e compara o estado de saúde de doentes com o da população em geral. É constituído por trinta e seis itens, divididos em oito dimensões, que podem ser agrupadas em duas componentes: saúde física e mental. As dimensões são: função física – FF (item três); desempenho físico – DF (item quatro); desempenho emocional – DE (item cinco); dor – DR (itens sete e oito); saúde geral – SG (item um e onze); vitalidade – VT (item nove); função social – FS (itens seis e dez); saúde mental – SM (item nove). As pontuações apresentam-se numa escala de orientação positiva de zero a cem (de pior a melhor estado de saúde).

A dimensão FF pretende medir o impacto que as limitações do dia a dia têm na Qualidade de Vida da pessoa. As dimensões DF e DE medem o impacto das limitações originadas por problemas físicos ou emocionais. Na dimensão DR mede-se não só a intensidade e desconforto causados pela dor, mas também a

forma como estes interferem no trabalho normal. Na dimensão SG mede-se uma perceção holística da saúde. A dimensão VT trata dos níveis de energia e fadiga. Na FS refere-se a quantidade e qualidade das atividades sociais e o seu impacto nos problemas físicos e emocionais. Finalmente, a dimensão SM trata da ansiedade, depressão, perda de controlo comportamental ou emocional e bem-estar psicológico.

A saúde física (MSF) inclui as dimensões FF; DF; DR; e SG, ao passo que a saúde mental (MSM) é composta pelas dimensões SM; DE; FS; e VT (Pedro Ferreira, 1998, 2000; PL Ferreira, Ferreira, & Pereira, 2012).

Questionário de Atividades Intergeracionais

O Questionário de Atividades Intergeracionais (adaptado de Dellmann-Jenkins, 1979), (Anexo 4), aborda várias questões acerca de atividades desenvolvidas com jovens no âmbito de projetos intergeracionais, instrumento composto por treze itens, com quatro alternativas de resposta: nem por isso - 1; poucas vezes - 2; algumas vezes - 3; muitas vezes - 4.

A pontuação deste questionário varia entre 13 e 52 e quanto mais elevada esta fosse mais positiva seria a opinião dos idosos a respeito das atividades intergeracionais (Marques, 2012).

O objetivo deste questionário era responder à necessidade de criação de programas intergeracionais desenvolvidos para os diferentes grupos de participantes, tendo como centro os mais velhos, assim como enfatizar a necessidade de resultados positivos por parte de todos os participantes. A tónica residia no participante com mais idade, sendo a linha de ação a si direcionada, no que dizia respeito à construção das etapas por programas intergeracionais no seu desenvolvimento, planeamento, implementação e avaliação (Nunes, 2009; Rodrigues, 2012).

Este questionário pretendeu estudar desenhos de programas intergeracionais que proporcionassem ganhos a ambas gerações. No desenvolvimento deste instrumento notou-se que os mais jovens estavam mais dispostos a partilhar, ajudar e cooperar e que os mais velhos aumentaram o seu bem-estar ao ter a perceção de que as crianças os encaravam como mais divertidos, interessados e tolerantes, alterando assim a perceção sentida nos dois grupos. De acordo com os autores, foram propostas sete etapas para o desenvolvimento do Modelo Senior Centered: a primeira passava por sessões de orientação com ambos os grupos antes do primeiro contacto; a segunda consistia em encorajar os mais velhos a definir o que gostariam de partilhar; a terceira referia a necessidade de existir sessões de apoio para o pessoal interveniente; a quarta referia a incorporação de atividades intergeracionais anteriores que tivessem obtido sucesso em ambos os grupos; a quinta mostrava a necessidade da avaliação formativa das atividades; a sexta pretendia identificar a opinião dos mais velhos sobre a participação nos projetos intergeracionais; e a sétima tratava de avaliar o efeito da participação em programas intergeracionais na perceção dos mais novos acerca dos participantes com mais idade (Nunes, 2009).

Com a aplicação deste instrumento pretendemos verificar a opinião dos utentes em relação às atividades desenvolvidas com os jovens que frequentavam a escola e aferir se existia alguma alteração de opinião após o desenvolvimento das atividades.

Observação e Diário de Investigação

Outra estratégia utilizada foi a observação, (Anexos 12 e 16), tida como uma forma de recolha de informação através do contacto direto com uma situação, o que permite uma visão mais completa da realidade (Aires, 2011). Ao utilizar este instrumento e neste contexto, definimo-nos como observador participante, visto que tivemos um papel ativo no estudo e sendo portador de uma grelha de observação para cada sessão contendo os aspetos a observar tendo sempre em mente um objetivo. Deste trabalho resultaram as notas de campo que

podem ser descritivas, ao englobarem descrições precisas e minuciosas, ou reflexivas, englobando as especulações (Coutinho, 2013).

O facto de sermos um investigador participante beneficiou o trabalho na questão da habituação dos participantes a um membro externo e permitiu registar comportamentos mais naturais, captando significados implícitos que serviram de apoio no estabelecimento de conclusões mais precisas sobre o que se investigou (González, 2007).

Através da observação identificaram-se comportamentos, atividades e características. Desta técnica surgiram duas dimensões, a observação estruturada, que presume a existência de um protocolo de observação adequado ao que se pretende observar, do qual podem constar as grelhas de observação; a observação não estruturada constou na existência de um diário de bordo, no qual o se anotava aquilo que via, de forma detalhada (Amado, 2013; Coutinho, 2013).

Focus Group

Na presente investigação foram realizados dois Focus Group com os alunos, um no início dos trabalhos, outubro de 2016, (Anexos 9 e 11) e outro no final, junho de 2017, (Anexos 14 e 15). As questões pertencentes a este instrumento foram primeiramente trabalhadas com um conjunto de alunos da escola mas que não participava neste projeto de forma a verificar a compreensão das questões, a possibilidade de respostas abertas e corrigir algumas repetições ou incorreções.

O propósito da realização do Focus Group assentou no envolvimento de um determinado grupo representativo de uma população na discussão de um tema prévio, orientado por um moderador com a função de orientação e estimular a interação (Amado, 2013). Consistiu numa estratégia de recolha de dados para objetivos específicos combinando a entrevista com a observação dado que o entrevistado foi questionado num determinado grupo, no qual a interação grupal

surgiu como fonte de informação e colheita de dados (Juan & Roussos, 2010; Coutinho, 2013).

Desta forma, procurou dar-se conta das experiências, atitudes, sentimentos e crenças dos intervenientes (Amado, 2013; Coutinho, 2013).

Para a realização do Focus Group, as questões foram preparadas anteriormente; definiram-se os conceitos a ser investigados, assim como os tipos de questões e de análise; foi elaborado um guião de entrevista com questões abertas de forma a obter o real conhecimento sobre o que pensavam os inquiridos; assegurámos a confidencialidade; e formulámos as questões numa linguagem acessível (Amado, 2013).

Ao formar-se um grupo teve-se em atenção a inclusão de entre cinco a dez pessoas, composto por um grupo heterogéneo; o moderador estava por dentro da cultura dos investigados; realizámos sessões cuja duração não excedeu as duas horas e com um tema de interesse do grupo. As sessões foram ser gravadas e transcritas, anotando-se tudo o que aconteceu durante a sessão e, posteriormente, enviadas as notas aos intervenientes para correção, verificação e confirmação (Amado, 2013; Coutinho, 2013).

Na realização da análise dos dados partiram-se dos tópicos do guião, tendo em conta os objetivos da pesquisa. O Focus Group permitiu uma maior rapidez na recolha de informação exigindo que o moderador estivesse familiarizado com o tema em discussão. Possibilitou um conjunto de informações que não são possíveis de determinar por outro meio (Amado, 2013).

Após a realização de todo o trabalho de campo emanaram as seguintes categorias e subcategorias da realização dos Focus Group e dos relatórios finais dos alunos: **Aprendizagem Intergeracional**: motivação; dinâmicas de interação entre jovens e idosos; interação prévia; aprendizagem intergeracional com as TIC; curiosidade e interesse na interação; aprendizagem com os mais velho – recolha de histórias de vida; benefícios da participação; competências digitais adquiridas; partilha de experiências; interação e contexto dos mais velhos; problemas/dificuldades na aprendizagem intergeracional; convívio intergeracional; inclusão digital.

Da categoria **Envelhecimento** surgiram as seguintes subcategorias: representações sobre o envelhecimento; percepção sobre o idoso; respeito entre gerações; percepção do jovem sobre si mesmo; valor do idoso e cuidado mútuo.

Quanto à categoria **TIC** as subcategorias foram: interação familiar; interação intergeracional; percepção das diferentes gerações; inclusão digital; diminuição isolamento; troca mútua de conhecimentos e experiências; competência na utilização das TIC; problemas na utilização das TIC; aprendizagem intergeracional e TIC; interesse na utilização das TIC; aumento de segurança e confiança na utilização das TIC.

Relatório de avaliação final de Área de Projeto dos alunos

Este relatório, (Anexos 10 e 13), constou num trabalho organizado por cada aluno de cada grupo de área de projeto. O relatório foi elaborado pelos alunos seguindo o “Guião para a Elaboração do Relatório”, em vigor na escola e que segue em anexo, (Anexo 13).

O trabalho deveria relatar o tema trabalhado, a sua justificação, finalidade, objetivos e metodologias principais. Era suposto os alunos refletirem sobre um ano letivo de atividades neste relatório, o que poderiam ter alterado, a forma como reagiram às interações e atividades e concluir acerca do trabalho realizado.

CAPÍTULO VI

Recolha e análise de dados

A recolha de dados decorreu de um processo contínuo durante toda as fases da investigação. Assim, foram determinantes várias técnicas de recolha de dados através da descrição e do inquérito tendo utilizando estratégias de recolha de dados baseadas em técnicas de observação, centradas na perspetiva do investigador, com observação direta e presencial sobre o facto estudado; técnicas baseadas na conversação, centradas na perspetiva dos participantes e enquadradas em ambientes de diálogo e interação; e técnicas de análise de documentos focadas na perspetiva do investigador e baseadas na pesquisa e leitura de documentos (Coutinho, 2013).

Descrevemos, seguidamente, os diferentes ciclos de investigação, assim como a apresentação e discussão dos resultados obtidos após a aplicação dos instrumentos em cada fase. Para a análise dos dados referem-se as atividades realizadas pelos alunos com os utentes da IPSS e os momentos de recolha de dados, distribuídos por três etapas essenciais ao estudo, assim como as informações relacionadas com as datas, o tipo de tarefas, os instrumentos utilizados e os participantes nos diversos momentos.

A apresentação encontra-se dividida por colunas, sendo que à coluna esquerda cabe a análise e discussão dos questionários, *focus group* e relatório final do aluno e, na coluna direita, contemplam-se notas de campo e reflexões da investigadora.

Neste primeiro ciclo de avaliação que decorreu de setembro a dezembro de 2016, pretendemos dar algumas respostas à nossa primeira questão de investigação, centrada na **contribuição que o desenvolvimento de um programa intergeracional aporta na aquisição/ desenvolvimento de competências digitais de pessoas com mais idade**. Assim, relatamos, seguidamente, dados obtidos acerca dos objetivos a que nos propusemos, verificando quais as motivações e condicionantes para o desenvolvimento das TIC; quais os níveis de conhecimento dos participantes com mais idade; através do incentivo à participação neste programa; a sensibilização aos mais jovens sobre a importância deste tipo de atividade; e os primeiros passos na dinamização das plataformas digitais.

A escolha da instituição relacionou-se com a proximidade da Escola Profissional de Torredeita com o Lar pertencente à Fundação Joaquim dos Santos, dado que a investigadora lecionava na escola. Foi, primeiramente, estabelecido um contacto com a direção da escola para a apresentação do projeto, tendo esta comunicado à direção do lar, o interesse em trabalhar em conjunto com os adolescentes e os utentes.

A seleção dos participantes com mais idade foi realizada com o apoio das técnicas de animação.

Ficou acordado que as sessões decorreriam às quartas feiras, das catorze e vinte às dezasseis horas, dado ser este o horário das turmas para integrarem grupos de área de projeto da escola. Do grupo de utentes seleccionámos os interessados residentes e os que frequentam o Centro de Dia.

O trabalho foi desenvolvido com treze participantes mais velhos e onze alunos, sendo que oito frequentavam o primeiro ano e três o segundo, o que corresponde ao décimo e décimo primeiro ano respetivamente e decorreu entre

outubro de 2016 e julho de 2017.

O acesso à informação foi facilitado pelos técnicos e as animadoras socioculturais tiveram um papel preponderante na aplicação dos questionários aos utentes e na aproximação entre os participantes mais novos e mais velhos. Estes procedimentos corresponderam ao primeiro momento de planificação, embora tanto a ação como a reflexão estivessem presentes.

Ao iniciarmos esta investigação os utentes do Lar foram abordados no sentido de perceber o interesse e motivação para participar de forma mais ativa neste projeto. Ao saber que iríamos trabalhar com tecnologias, a maior parte dos utentes declinou o nosso convite, embora tenha aceitado, de bom grado, a visita dos alunos ao Lar e tenha mostrado vontade de partilhar experiências com eles.

De acordo com Khvorostianov, (2016) a relação das pessoas com mais idade e as tecnologias enquadra-se num fosso e, devido ao declínio cognitivo e diminuição do ritmo de aprendizagem, podem experienciar dificuldades na utilização das tecnologias e da Internet. Já (Thygesen et al., 2014) referem que a falta de motivação das pessoas com mais idade em participar em atividades mediadas pelas TIC se prende com a sua falta de experiência, o que não lhes permite verificar algum tipo de benefício nestas interações. Na mesma ordem de ideias, Smith, (2014) identifica como uma condicionante à utilização das TIC as atitudes céticas sobre os seus benefícios e Fastame et al., (2014) acrescentam que as expectativas e ideias negativas inerentes ao envelhecimento pode ter um impacto negativo na própria pessoa com mais idade e na forma como encara o seu declínio físico, cognitivo e mental.

Os estereótipos vigentes na sociedade no que ao

Alguns dos utentes queriam as visitas dos alunos, mas não mostraram interesse no programa a desenvolver, dado não terem interesse nas TIC. No entanto estavam dispostos a ensinar-lhes atividades que por eles eram desenvolvidas.

“Gosto muito de conversar com os jovens. São muito simpáticos e alegres” (utente que não quis participar no estudo após saber que envolvia as TIC)

“Os meninos podem vir e estar connosco, gostamos muito de falar com os jovens. Mas nada dessas coisas que tem que se mexer em botões”

“Oh menina já não tenho nem idade nem paciência para essas coisas”.

“Mas que me interessa isso agora? Já sou velho para aprender e ensinar”

“Oh menina, burro velho já não aprende línguas”

Estas foram as opiniões de residentes que não quiseram

envelhecimento diz respeito estão patentes em todas as gerações e fazem parte do discurso normal e diário, uma vez que as limitações inerentes ao aumento da idade, são evidenciadas, de forma mais vincada, quando se trata de pessoas com mais idade (Fastame et al., 2014; B Neves & Amaro, 2012).

participar no nosso estudo.

Sendo esta uma população que apresenta necessidades diferentes das gerações mais novas, implementar atividade relacionadas com as TIC pressupõe a utilização de métodos específicos de ensino e aprendizagem, explorando as possibilidades de desenvolvimento individual e atendendo às expectativas e necessidades que este grupo etário apresenta (Dias, 2012)

Desta forma, iniciámos o nosso percurso com dezasseis voluntários, que se reduziram a treze, por motivo de falecimento e mudança de Lar, sendo estes restantes o objeto do nosso estudo. O grupo de estudo foi composto pela totalidade de vinte e quatro participantes, treze com mais idade, dois do género masculino e onze do feminino, e onze alunos da Escola Profissional de Torredeita, cinco do género masculino e seis do feminino.

CICLO I – Caracterização das bases do estudo

Apresentação e Discussão dos Resultados – “Burro velho já não aprende línguas”

Neste primeiro ciclo, começámos, também, a desenvolver as atividades no sentido de iniciar a dar resposta às restantes questões que nos propusemos trabalhar. Com este intento, pretendemos avaliar categorias relacionadas com a

Aprendizagem Intergeracional, tendo como subcategorias a cooperação entre gerações; a aprendizagem através das TIC; as dinâmicas de interação entre os participantes; os contextos de aprendizagem; as competências digitais adquiridas; os benefícios da participação (envelhecimento ativo e bem-estar subjetivo, solidariedade, compreensão, respeito entre gerações); boas práticas para a aprendizagem intergeracional através das TIC; partilha de experiências e competências; convívio entre gerações e inclusão digital; problemas e dificuldades na aprendizagem intergeracional.

Outra categoria analisada relacionou-se com o *envelhecimento*: as representações do envelhecimento; os níveis de afetividade positiva e negativa e a satisfação com a vida. Para a obtenção de resultados sobre estas categorias e subcategorias foram aplicados questionários aos adultos maiores (Sf-36v2), (Anexo 8), escala de satisfação com a vida SWLS (Anexo 6), PANAS Afetividade Positiva e Negativa (Anexo 5) e *Focus Group* (Anexo 9) com os mais jovens. Estes instrumentos foram alvo de análise qualitativa e quantitativa.

A última categoria analisada relacionou-se com as *TIC*, tendo como subcategorias as competências e utilização das TIC; as motivações na utilização das TIC; as condicionantes no seu uso; a ligação com familiares e amigos. Estes dados foram recolhidos com recurso a questionários, observação direta, diário do investigador, relatório dos alunos, entrevista às técnicas e foram alvo de análise qualitativa e quantitativa.

Todas estas categorias surgiram da aplicação dos vários instrumentos, procurando sempre adequar-se às questões de investigação traçadas anteriormente.

De forma a aferir se houve alteração ao nível do bem-estar subjetivo (BES) e ao nível da qualidade de vida das pessoas com mais idade, com a implementação do programa intergeracional mediado pelas TIC, foram aplicadas as escalas PANAS (Anexo 5), que medem as emoções básicas humanas e a escala de Satisfação Com a Vida SWLS (Anexo 6). Estas escalas foram aplicadas no início do primeiro ciclo e no final dos segundo e terceiro ciclos de investigação.

Iniciámos a primeira fase de recolha com os participantes mais velhos, de forma a ir de encontro à questão “Os programas intergeracionais mediados pelas

TIC contribuem para uma melhor qualidade de vida, envelhecimento ativo e aumento de bem-estar?” Assim, passamos à análise dos diferentes instrumentos utilizados para verificar se existiram alterações a este nível.

SF-36v2 Qualidade de Vida – “Estou cansada, vai perguntar a outro”

Os primeiros dados do questionário SF36v2 (Anexo 8) foram recolhidos durante os meses de setembro e outubro de 2016. Os questionários foram aplicados pela investigadora e pelas técnicas de animação.

Notou-se que as respostas dos utentes estavam condicionadas à disposição apresentada em cada dia, o que vai de encontro ao explanado por Oliveira, S. F., Queiroz, M. I. N., & Costa, (2012) e (Martins & Mestre, 2014) quando referem que a QV pode ser afetada por problemas de saúde e natureza disposicional, o que vai condicionar de forma negativa o BES da pessoa.

Na mesma perspetiva, Carneiro (2011), junta à saúde fatores como capacidade funcional, estado emocional, interação social e atividade intelectual. Acrescentamos que após a institucionalização algumas pessoas se sentem isoladas e deprimidas, o que as leva a perder o interesse nas atividades sociais, a ser pessimistas sobre o seu futuro e a ter preocupações crescentes com a morte, tal como é referido por .Cheng, Rosenberg, Wang, Yang, & Li, (2011).

Martins & Mestre (2014), acrescentam ainda que a perceção da QV é influenciada, também, pela idade, o que significa que quanto maior for a idade pior é a perceção de QV.

Analizamos, seguidamente os dados para a

Os utentes mostraram-se muito cansados durante a recolha de dados, foi necessário efetuar várias pausas e dividir a aplicação do mesmo por mais do que um dia.

Aquando a recolha nas fases posteriores, alguns dos utentes já diziam não ter tempo para responder: *“Olha lá vem ela outra vez para aqui. Mas o que queres? Eu não entendo nada disso!”* (U5/7)

” Vai perguntar a outro que eu hoje estou doente” (U3)

“Hoje quero ver televisão, não estou para te aturar” (U9)

componente Saúde Física, nas suas dimensões “Função Física” (FF); “Desempenho Físico” (DF); “Dor Corporal” (DR); e “Saúde Geral” (SG) seguida da componente Saúde Mental, com as dimensões “Desempenho Emocional” (DE); “Vitalidade” (VT); “Saúde Mental” (SM); e “Função Social” (FS).

Aquando a realização do primeiro ciclo da investigação, ao nível da componente Saúde Física, a média encontrada foi de 38,24, com um desvio padrão de 11,55. As utentes apresentavam uma média de 36,65, ao passo que os utentes apresentavam 47.

A dimensão “Função Física” aportava os valores mais baixos em ambos os géneros e, de acordo com Martins & Mestre (2014) e Bernardino, (2013) a mobilidade e as atividades de vida diária das pessoas institucionalizadas realizam-se com o auxílio de ajudas técnicas, daí se notarem maiores limitações e maiores níveis de dependência. Acresce a este facto a nossa amostra ter apenas dois participantes do género masculino, sendo que um deles era portador de limitações físicas extremas.

Também Carvalho & Dias, (2011) referem que a debilidade do idoso aumenta com o tempo de institucionalização, uma vez que a institucionalização promove o isolamento social e a inatividade física.

Verificámos que as médias gerais destas dimensões nunca chegaram aos 50, o que significa que quanto mais baixa era a média menor era a QV apresentada pelos utentes, tal como referem Martins & Mestre, (2014) a percepção da saúde é pior em idosos institucionalizados. Com médias superiores a 50, encontrámos as dimensões “Dor” e “Saúde Geral” para o género masculino e com 50 a dimensão “Desempenho Físico”, no género feminino.

A tabela seguinte ilustra os valores obtidos ao nível da Saúde Física nesta primeira fase.

SF-36v2 – outubro de 2016 – Saúde Física

Domínios	Função Física	Desempenho Físico	Dor Corporal	Saúde Geral
Feminino	18,63±1,67	50±11,27	33,45±19,99	44,54±11,16
Masculino	22,5±22,5	37,5±6,26	68±6	60±4
Total	19,23±13,27	48,07±16,69	38,76±22,34	46,92±11,78

Quadro 6 - Saúde Física, ciclo I

Naquilo que à componente Saúde Mental diz respeito, os valores denotaram uma ligeira tendência positiva, embora a média total se situasse nos 47,41, com um desvio padrão de 6,98. A dimensão com o valor mais elevado geral foi o “Desempenho Emocional”, o que correspondia ao valor mais elevado no género feminino, enquanto que no género masculino este se situava na dimensão “Vitalidade”.

Segundo Sridevi & Swathi, (2014) a institucionalização acarreta o sentimento de solidão que conduz ao aparecimento de efeitos negativos na saúde mental da pessoa. Já Khoury & Sá-Neves, (2014) completam esta ideia quando referem o fator institucionalização como parte conducente à apatia, passividade, alienação e anulação da identidade. No nosso grupo de estudo verificámos, por diversas vezes, que algumas das pessoas idosas se mostravam mais apáticas e menos interessadas em articular com o grupo de estudo, devido a fatores tão díspares como *“não ter comido aquilo que queria”* (U7); *“estar triste com algum familiar”* (U10); *as funcionárias não ligam às minhas dores”* (U4). Cada um destes

estados de espírito influenciou, de alguma forma, a obtenção das respostas aos diversos instrumentos. Neste sentido, Carmo et al., (2013) referem que o processo de institucionalização para os idosos significa a perda da liberdade, abandono familiar, aproximação da morte e ansiedade quanto ao tratamento que serão alvo por parte dos funcionários. Também Carvalho & Dias, (2011) abordam a possibilidade de a vida dos idosos ser afetada pela natureza e qualidade das relações com os outros residentes e cuidadores. Esta ideia é reforçada por Cordeiro, Paulino, Bessa, Borges, & Leite, (2015) ao afirmarem que a qualidade de vida dos idosos institucionalizados se relaciona diretamente com a atenção e os cuidados individuais e especializados que recebem.

SF-36v2 – outubro de 2016 – Saúde Mental

Domínios	Desempenho Emocional	Vitalidade	Saúde Mental	Função Social
Feminino	57,56±17,57	35,22±17,12	41,81±14,81	52,27±7,18
Masculino	50±0	62,5±6,25	42,5±12,5	50±12,5
Total	56,4±16,39	39,42±18,73	41,92±14,48	51,92±8,27

Quadro 7 - Saúde Mental, ciclo I

PANAS - A afetividade positiva e negativa – “Gosto muito dos meninos”

Como forma de verificar o Bem-Estar Subjetivo, sendo este um fator hierárquico e multidimensional, cuja avaliação individual se faz numa perspetiva de natureza cognitiva e que diz respeito ao julgamento da Satisfação com a Vida em geral e noutra perspetiva de equilíbrio entre afetos positivos e negativos (Anexo 5), avaliaram-se os pontos que a pessoa incluiu na sua vida presente e passada, com a inclusão dos aspetos positivos da vida e a ausência de aspetos negativos (Candeias, 2014).

No que diz respeito à Afetividade Positiva (PA), nos valores compreendidos entre o mínimo de onze e o máximo de cinquenta e cinco pontos, neste momento verificavam-se valores entre os vinte e três e cinquenta, com uma média de 38,84 pontos e desvio padrão de 9,02. Este valor oscilou entre o “Assim-Assim” e o “Muito”. Desta forma, notou-se a presença de um acentuado afeto positivo. Os valores mais positivos a realçar nesta categoria encontravam-se nos itens “Entusiasmado”; “ativo”; “Atento”; e “Decidido”.

Quanto à Afetividade Negativa (NA), e com o mesmo intervalo de pontuações, verificou-se que o resultado deste domínio atingiu o valor mínimo, tendo o máximo atingido os trinta e quatro pontos, com uma média de 18,53 e desvio padrão de 7,30. A emoção que obteve um valor mais elevado nesta etapa foi “Nervoso”, que atingiu os 34 pontos, seguido de “Agitado”, com 31 pontos.

Segundo (Oliveira, S. F., Queiroz, M. I. N., & Costa, 2012) os sentimentos de satisfação com a vida relacionam-se com a presença de afeto positivo e a relativa ausência de afeto negativo.

É notável uma diferença de pontuações entre o PA e o NA, sendo de referir que o PA imperou com valores mais elevados, o que segundo Galinha et al., (2013) corresponde a um maior nível de emoções e sentimentos positivos.

De acordo com (Oliveira, S. F., Queiroz, M. I. N., & Costa, 2012), durante o processo de envelhecimento, as pessoas tornam-se emocionalmente mais estáveis, o que pode contribuir para a diminuição dos afetos mais negativos mas, o mesmo não quer dizer, que os positivos aumentem.

SWLS - Satisfação com a Vida – “Gosto da minha vida”

Os modelos de Qualidade de Vida contemplam a Satisfação com a Vida e abarcam modelos e conceitos como autonomia; independência; bem-estar; controle; competências sociais e cognitivas. No decurso do processo de envelhecimento somam-se os fatores biológicos, estilo de vida e ambiente que, decorrente deste caminho começam, progressivamente, a deteriorar-se. De forma a promover-se a Qualidade de Vida e consequente satisfação com a mesma, deve contemplar-se a pessoa como proativa, e ativamente envolvida na manutenção do bem-estar. Assim, a relação entre o envelhecimento e a QV deve integrar a pessoa na sua vida atual e passada (Candeias, 2014).

Quanto à Escala de Satisfação com a Vida (Anexo 6), cujo total das cinco questões varia entre um mínimo de cinco pontos e um máximo de vinte e cinco, no primeiro momento os valores oscilaram entre um mínimo de doze e um máximo de dezanove, com uma média de 14,92, desvio padrão de 2,52. e Moda correspondente a doze. As questões com cotação mais elevada foram “Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria” e “Estou satisfeito com a minha vida”, questões que alcançaram a mesma média com valores de um a cinco (3,15) e com desvio padrão de 1,17 e 1,10 respetivamente e com moda correspondente a quatro “Concordo Parcialmente”. A questão com valores mais baixo foi “Se eu pudesse recomeçar a minha vida não mudaria quase nada”, cuja média era 2,77 e DP 1,48.

No entanto, segundo Oliveira, S. F., Queiroz, M. I. N., & Costa (2012), a Qualidade de Vida tem tendência a diminuir a partir dos sessenta e cinco anos de idade devido, maioritariamente, ao declínio das condições de saúde. Apesar de, com o envelhecimento, a satisfação com a vida não mostrar uma grande tendência de diminuição, a experiência e a maturidade adquiridas ao longo de todo o percurso são importantes para estabilizar os afetos e proporcionar um aumento no sentimento de Bem-Estar.

Focus Group

Realizámos, também, um *Focus Group* (Anexos 9 e 11) no início das atividades, de forma a recolher algumas ideias pré-estabelecidas sobre a forma como os alunos se relacionavam e qual a ideia que tinham formado acerca das pessoas mais velhas, assim como outro no final. Resultaram daqui, e do Relatório Individual do Aluno, as categorias e subcategorias em estudo. As categorias destes três momentos prendem-se com *Aprendizagem Intergeracional*; *Envelhecimento*; e *TIC*.

Após a transcrição integral dos *Focus Group*, efetuámos uma leitura flutuante (Bardin, 2014) seguida de diversas leituras de forma a esboçar categorias, tomando como opção um procedimento exploratório e aberto de categorização. Construímos o esboço da matriz de análise de forma indutiva até ao apuramento final das categorias, partindo do guião e dos temas que surgiram com as várias leituras efetuadas, e depois através de um recorte e diferenciação vertical, documento a documento, seguido de um processo de reagrupar e comparar horizontalmente (Amado, 2013).

Na formulação das categorias procurámos sempre obedecer às regras de exaustividade, homogeneidade, pertinência, objetividade e produtividade (Amado, 2013; Bardin, 2014).

Para o primeiro *Focus Group* tivemos em atenção os temas que eram de maior importância para este trabalho. Assim, inquirimos os alunos sobre as motivações para aderirem a este projeto; a frequência com que se relacionavam com pessoas mais velhas; a forma como viam e lidavam com os mais velhos; a sua relação com as pessoas com mais idade; a auto percepção dos jovens e suas qualidades; a percepção sobre as outras gerações; o impacto das TIC no contacto intergeracional; e a utilização das TIC como facilitadoras da interação familiar e intergeracional.

Focus Group I – “Ensinar não deve ser muito difícil”

O primeiro Focus Group (Anexos 9 e 11) foi realizado em outubro de 2016 e foi primeiramente aplicado a um grupo de alunos não participantes do estudo para verificar aspetos relacionados com a aplicação do mesmo, no que concerne a duração, a perceção das questões, os temas de interesse e as formas de abordagem.

Assim, no que diz respeito à *Aprendizagem Intergeracional* para este primeiro momento, foram selecionadas como subcategorias a *Motivação*; a *Dinâmica de interação entre jovens e idosos*; a *Interação prévia com os idosos*; a *Aprendizagem Intergeracional com TIC*; e a *Curiosidade/ interesse na interação*.

Quanto ao *Envelhecimento*, ressaltaram as subcategorias *Representações do envelhecimento*; *Perceção negativa sobre o idoso*; *Respeito entre as diferentes gerações*; e a *Perceção negativa do jovem sobre si mesmo*.

No que concerne a terceira categoria, *TIC*, as subcategorias incluíram *Interação familiar*; *Interação entre gerações*; *Alteração da perceção entre gerações*; *Inclusão digital*; *Diminuição do isolamento*; e *Dificuldade na interação familiar*.

Abordando este momento de Focus Group e ao serem questionados sobre a *Aprendizagem Intergeracional*, foram poucos os alunos que referiram que sentiam motivação para trabalhar com os utentes, apenas dois já tinham realizado um estágio num Lar, embora não tenham articulado com os utentes e outro estava habituado a interagir frequentemente com os avós. Somente um aluno referiu que lhe interessava a aprendizagem intergeracional com as TIC, uma vez que “*ensinar não deve ser muito difícil(...) ainda por cima aos mais velhos, não deve dar trabalho nenhum*” (A5).

Este Focus group foi a atividade onde se notou um acréscimo de dificuldades dado que os alunos se mostraram bastante envergonhados.

Quando questionados sobre as razões para a

Uma vez que pertenciam a diferentes turmas, alguns ainda não se

participação neste trabalho, os alunos referiram que escolheram este grupo porque *“era aquilo que se fazia menos”* (A5); *“os outros grupos são miseráveis”* (A4); *“eu vim porque me obrigaram a escolher outro grupo e este foi o que me chamou mais”* (A6). Por outro lado, verificou-se vontade de participar noutro grupo de alunos: *“eu vim porque (...) era mais interessante, (...) nunca trabalhei com idosos”* (A10); *“foi o mais cativante”* (A1); *“gosto de interagir com idosos”* (A4); *“já trabalhei num lar e gostei”* (A3/8).

Estas ideias vão de encontro ao explanado por Turner et al., (2017), que afirmam que as interações entre as diferentes gerações podem ser desconfortáveis para os mais novos, especialmente com as pessoas com mais idade que detêm algum tipo de fragilidade. Já Gamliel & Gabay, (2014) acrescentam que no início destes programas ambas as gerações referem a grande distância que as separa e as baixas expectativas em relação a algum tipo de aproximação.

Ao refletir sobre a categoria *Envelhecimento*, notou-se que a maioria dos alunos detinha uma perceção negativa sobre os mais velhos: *“não gosto, não falo (...) são mal-educadas às vezes e ... tipo... metem-se na vida”* (A8); *“são grandes cuscos”* (A9); *“é preciso ter paciência”* (A10); *“beatas, mas há um mínimo de paciência”* (A3); *“não têm nada que fazer”* (A6). Estas ideias estão de acordo com o enunciado por Spiteri, (2016) quando refere que às pessoas com mais idade se associam palavras como “desagradável”, “chato”, “mesquinho” e “letárgico”. Fastame et al., (2014) acrescentam ainda que a tendência entre os jovens e os adultos mais novos é caracterizar os mais velhos como “obsoletos”, “fracos” e “incapazes de darem um contributo ativo à sociedade”.

conheciam, principalmente os do primeiro ano, e não estavam ainda cientes do propósito do grupo.

Ao serem questionados sobre a motivação para trabalhar neste projeto, a maior parte referiu que apenas se inscreveu porque foram obrigados a escolher um grupo de Área de Projeto. Assim a disposição para realizar este projeto não estava em níveis nada elevados, interessando-lhe mais saber que podiam sair da escola e que apanhariam o autocarro antes das outras turmas

Dentro deste contexto, Caldas & Thomaz, (2010) referem ainda que os jovens veem os mais velhos como alguém totalmente diferente deles, com outros costumes, ideias e hábitos e que não acompanham o pensamento moderno e a realidade tecnológica.

Segundo Lou & Dai, (2017), os estereótipos relacionados à idade aportam um ambiente desfavorável ao envelhecimento ativo na sociedade e, tanto os mais velhos como os mais novos não têm uma visão muito positiva acerca do outro dado que os mais novos consideram os mais velhos doentes, pobres, isolados e deprimidos, ao passo que aqueles com mais idade pensam que os mais novos podem ser rebeldes, impetuosos e imaturos.

Estes estereótipos que são inerentes ao nosso crescimento são, também, interiorizados pela pessoa com mais idade, o que leva à sua exclusão social e condiciona a sua forma de agir (Gorjão & Marques, 2012; B Neves & Amaro, 2012).

Quanto às representações sobre o envelhecimento e ao respeito nas diferentes gerações, os alunos consideraram que os mais velhos: *“têm responsabilidades e não têm liberdade”* (A6); *“não trabalham, têm uma vida livre como nós e não têm nada para fazer (...) trabalham porque querem, não são obrigados”* (A1). Veem os mais velhos como *“solitários”*, *“normalmente quando uma pessoa fica mais idosa começa a ficar sozinha”* (A1); *“isolam-se mais”* (A9); *“são velhos, são chatos, é isso que eles pensam”* (A1); *“às vezes esquecem-se que já foram da nossa idade”* (A10); *“e esquecem-se que a sociedade evoluiu”* (A9); *“são muito chatos”* (A3); *“estão sempre a repetir as mesmas coisas”* (A1); são *“persistentes na história de sermos cristãos”* (A4); e também *“rabugentos, fechados”* (A5).

Consistente com os preconceitos demonstrados sobre o envelhecimento, Prior & Sargent-Cox, (2014) abordam o facto de estes começarem a manifestar-se e a ser adquiridos na infância, o que vai influenciar a perceção, atitude e expectativa em relação ao tema.

De facto, Caldas & Thomaz, (2010) refletem sobre a imagem do idoso e referem que a mesma se alterou com o decorrer dos tempos, dado que o idoso era visto como o detentor de sabedoria, que passava as memórias, lembranças e histórias aos membros mais novos da família, tornando-se, no presente, em alguém a quem se atribui estigmas negativos, com ideias antiquadas e fora do mercado de trabalho e do desenvolvimento das tecnologias.

No entanto, a percepção dos jovens sobre eles próprios também não era a melhor, já que muitos se consideraram “piores” (A10), “teimosos” (A9), “mal-educados” (A10); “impossíveis de aturar” (A9); e “impacientes” (A3).

Dow et al., (2016) afirmam que tanto os participantes mais jovens como aqueles com mais idade reconhecem que existem estereótipos negativos sobre ambas as gerações e a geração mais nova tem uma maior percepção da forma negativa como são caracterizados.

Relativamente à terceira categoria, todos os alunos consideram que as TIC podiam ser úteis no contacto entre gerações, dado que “vão sentir que nos preocupamos com eles e não estão isolados do mundo” (A8); “vão sentir-nos a aproximar” (A10); “vão sentir que não são velhos caduca” (A8/9); “e que as pessoas não querem saber delas” (A8). Khvorostianov, (2016) afirma que a introdução de computadores às pessoas com mais idade ajuda na melhoria dos laços familiares, uma vez que adicionam interesses comuns entre as diferentes gerações.

Quanto à alteração da percepção entre as gerações, a inclusão digital e a diminuição do isolamento, os alunos consideraram que os mais velhos “podem mudar de ideias sobre nós, conhecer-nos melhor como pessoas e não só assim por fora” (A1); “vão sentir-se mais próximos da nossa geração” (A9); “mais incluídos” (A7); “é bom estarem a comunicar com a geração mais nova” (A6); “para verem a nossa maneira de pensar” (A5). O ponto em que as TIC dificultam a interação familiar foi tido como gerador de maior polémica dado que os alunos têm opiniões divergentes: “nunca falo com os meus pais se estou a jogar” (A4); “eu e o meu pai jogamos consola (...) é uma forma de aproximar” (A6); “com a

tecnologia ligada não falamos” (A1); “não é preciso tecnologia se tens os pais perto (...) pode ajudar-nos a mantermo-nos mais juntos, não precisas estar diretamente com eles” (A1); “eu acho que a tecnologia não ajuda” (A5); “se tiveres família no estrangeiro não tens contacto sem ser com a tecnologia” (A9); “não sei explicar” (a olhar para o telemóvel, algo que faz frequentemente) (A5); “porque a vida é isto, é tecnologia, chegar a casa, computador, telemóvel, e isto é um problema” (A1).

A ligação com a família geograficamente separada é reforçada, segundo Khvorostianov, (2016) através da utilização das TIC.

Diário de Investigação e Grelha de Observação – “Os rapazes estão sempre a mexer nos telemóveis”

Antes de qualquer tipo de interação ou visita ao Lar, foi realizada uma atividade sensorial para despertar a consciência dos alunos sobre as dificuldades sentidas pelas gerações com mais idade no manuseamento de tecnologias. Esta atividade, e de acordo com Generations United, (2014), permite aos jovens perceber as alterações ocorridas inerentes ao envelhecimento. Assim, foram distribuídos Kits sensoriais compostos por óculos com creme nas lentes, fita cola para os dedos e bolas de algodão para os ouvidos, de forma a experienciarem a perda de capacidade de visão, tato e audição, normalmente associados ao aumento da idade.

Só após a conclusão destas atividades, realizámos a primeira visita conjunta ao Lar. Neste primeiro dia o intuito era de conhecer o ambiente, os utentes e os funcionários e iniciar alguns momentos de interação de forma completamente informal, para que ambos os grupos se sentissem confortáveis ao articular em conjunto.

Foi pedido aos alunos que lessem algumas frases, interagissem em alguns jogos no telemóvel e repetissem alguma informação, respondendo, também, a algumas questões. Os alunos gostaram da atividade, embora se tenham mostrado renitentes a esta abordagem. No entanto conseguiram aperceber-se das dificuldades que um telemóvel ou um tablet podem trazer a pessoas com capacidades sensoriais mais reduzidas:

“Não se vê muito bem, até atrofia os olhos todos” (A5)

“não consigo ver nada

No entanto, o primeiro contacto entre as duas gerações foi algo estranho para os mais novos. Thygesen et al., (2014) afirmam que juntar aleatoriamente um jovem com uma pessoa com mais idade não é garantia de sucesso, nem de um processo de aprendizagem satisfatório, dado que as pessoas não se conhecem e são coagidas a trabalhar em conjunto.

Decidimos, no primeiro dia e em conjunto com as técnicas de animação, levar os alunos a assistir ao final da aula de Atividade Sénior, de forma a poderem ver os participantes com mais idade a realizar outro tipo de atividades. Mas estes estavam demasiado envergonhados, tentando manter-se sempre à margem das atividades e conversas e sem tentar qualquer tipo de interação, nem entre eles nem com os utentes. De acordo com Turner et al., (2017), é comum os mais jovens sentirem momentos de maior timidez ao abordar atividades com pessoas mais velhas.

Após alguma insistência por parte da professora, das animadoras e dos próprios idosos, alguns dos jovens começaram a colocar algumas questões simples que eram, prontamente, acolhidas pela maioria dos residentes. Estes começaram logo a contar algumas histórias sobre a sua juventude e sobre a vida dos outros utentes com quem estavam a conversar.

Devido aos constrangimentos sentidos pelos jovens durante as primeiras semanas, acordámos com as animadoras voltar, nas sessões seguintes, durante a aula de atividade física, de forma a que os alunos tivessem a oportunidade de observar os participantes em diferentes registos e para conseguir quebrar o gelo para iniciar os momentos de interação.

meu” (A10)

“isto não se vê nadinha” (A7)

“faz impressão nos ouvidos” (A4)

“ajuda-me no ecrã que o meu dedo não dá” (A9)

“Oh stora está a brincar comigo? Eles não devem ver assim tão mal”. (A6)

Neste dia estavam as crianças do jardim de infância, completamente à vontade, a pintar desenhos com os utentes.

Os alunos começaram a demonstrar mais alguma confiança e não foi necessária tanta insistência para que interagissem. No entanto, à exceção de dois alunos que se dirigiram a utentes que apresentavam maiores dificuldades físicas (por já terem estagiado em contexto de lar ou centro de dia), os outros preferiram aproximar-se àqueles que, durante a última sessão, demonstraram maior humor e os colocaram à vontade.

Com este propósito de interação pretendemos tentar criar um espaço de convívio entre as diferentes gerações que fosse benéfico e de aprendizagem para todos, tentando atuar na diminuição da solidão e quebrar barreiras e distâncias físicas entre gerações tão díspares. Spiteri, (2016) reforça a ideia de que os mais velhos se tornam mais facilmente isolados devido a constrangimentos relacionados com baixa mobilidade, saúde fragilizada, perda de pessoas próximas e falta de oportunidade de relações intergeracionais.



Figura 6 - Primeiras interações

Neste contexto pretendemos que a comunicação se estabelecesse entre todos os utentes participantes e os jovens, o que obteve poucos resultados iniciais, dado que cada participante interagiu apenas com quem estivesse ao seu lado. A juntar ao facto de os participantes mais velhos já terem um grupo próprio de pessoas com quem interagem, juntava-se a disposição da sala que não era a melhor para realizar trabalhos em grupo, visto que as pessoas estão separadas fisicamente umas das outras. Segundo Cheng, Rosenberg, Wang, Yang, & Li, (2011) a vida em conjunto numa instituição permite que a pessoa com mais idade se envolva em maiores oportunidades sociais enquanto interage

Notou-se que os alunos selecionavam os utentes com quem sentiam uma maior empatia, colocando alguma resistência à alteração de grupos de interação.

Verificou-se, também, maior confiança por parte das alunas na aproximação aos utentes, do que da parte dos rapazes, que se encostavam a um canto e não conseguiam agir de forma natural.

“Os rapazes estão sempre a mexer nos telemóveis, não ouvem o que dizemos” (U7)

Um dos alunos recusou interagir com um dos utentes porque considerou que este era demasiado brusco na sua forma de trato.

com os seus pares.

Os participantes com mais idade receberam de forma muito amigável e cordial os jovens que, nas primeiras sessões se mostraram bastante intimidados e com bastantes dificuldades de socialização. Segundo Strom & Strom, (2015) a comunicação entre jovens é mais fácil de ser realizada porque se inserem no mesmo contexto social e com as mesmas experiências, factos que não são comuns na interação com os adultos. Tabuchi & Miura, (2016) afirmam que os participantes mais velhos têm várias experiências e conhecimentos para partilhar com as gerações mais novas. No entanto, esta partilha está condicionada à forma como os mais novos encaram e reagem àquilo que lhes é dado, podendo travar, ou não, a continuidade destas partilhas. Desta forma, optámos por começar as primeiras sessões a recolher informações e histórias de vida dos participantes com a participação de todos.

Com o início da recolha de histórias de vida era nossa pretensão desenvolver um blog sobre os utentes do Lar de Torredeita. O blog foi criado, tendo acabado por deixar de ser dinamizado devido a diversos fatores: a rede disponível no Lar não autorizava o visionamento da página, só conseguíamos ver e atualizar fora do recinto da Fundação; alguns dos utentes pediram para não publicarmos as suas histórias por motivos familiares; outros pediram que não fossem publicadas fotos.

Desta forma, esta recolha serviu para os alunos começarem a conhecer realidades diferentes das que vivenciam e, também, para ver as pessoas com mais idade como capazes de contribuir ativamente. Ao nível da interação com as tecnologias optámos por explorar, em conjunto, o Facebook do Lar e criar um Instagram que fosse dinamizado

pelos alunos e pelos mais velhos.



Figura 7 - Interação com os equipamentos

A interação entre gerações pode, segundo Turner et al., (2017) alterar a percepção dos mais novos em relação aos mais velhos, modificar estereótipos negativos e facilitar as interações individuais.

Com a realização destas atividades pudemos verificar a necessidade da valorização da pessoa com mais idade dado que devemos atribuir importância ao seu papel como provedores de cuidadores e suporte social. Assim, esta valorização pode verificar-se em aspetos como transmissão de valores e saberes, continuidade de relações, atividades intergeracionais e o cuidado às crianças enquanto avós (J. Silva, 2016).

É através dos contactos intergeracionais que se partilham saberes, experiências, valores e memórias, que são de fulcral importância no combate ao preconceito ao envelhecimento (J. Silva, 2016).

No que diz respeito às conclusões que obtivemos no que à nossa primeira questão de investigação diz respeito, **“O desenvolvimento de programas intergeracionais mediados pelas TIC contribui para o desenvolvimento de competências digitais pelos mais velhos”** foi-nos possível verificar que, os utentes aderiam com maior facilidade a atividades de lazer (conversar, manipular objetos) e não tanto às atividades que pressupunham a utilização do tablet o que,

de acordo com Smith, (2014) é verificável uma vez que os seniores que não costumam realizar atividades online duvidam dos benefícios que as TIC podem proporcionar e dividem as suas opiniões sobre a sua utilidade. No entanto, Vitorino et al., (2013) consideram que as atividades de lazer detêm uma influência forte na socialização e no desenvolvimento da saúde física e mental do idoso, propósito que foi também nossa pretensão incentivar.



Figura 8 - Exploração do tablet

Desta forma, iniciámos a nossa abordagem com jogos lúdicos e atividades fáceis, tendo verificado que os utentes se cansavam rapidamente. Estas atividades vão de encontro ao explanado por Vieira & Sousa, (2016) ao afirmarem que aproximar gerações é uma tarefa que pode ser conseguida através da utilização de atividades de cariz diferente.

Com este primeiro ciclo de investigação, pretendemos começar a responder às questões de investigação a que nos propusemos e aos objetivos que delineámos. Neste contexto, e no que ao objetivo referente às **motivações e condicionantes** para a utilização das TIC; e ao **nível das competências** adquiridas diz respeito, verificámos que a maior parte dos utentes já tinha tido contacto, pelo menos uma vez, com as tecnologias, sendo que ver fotos, imagens, telefonar e jogar foram selecionados como interesses a desenvolver

O trabalho de **sensibilização e incentivo à interação entre gerações**, assim como aos **benefícios** daí decorrentes e consequente **solidariedade intergeracional** foi realizado desde o primeiro momento de apresentação do projeto tanto aos jovens como aos utentes.

De forma a principiar as respostas às questões de investigação foram aplicados os diferentes instrumentos, tendo verificado que a nível da **qualidade de vida**, esta se encontra abaixo dos cinquenta pontos percentuais, tanto ao nível das componentes da Saúde Física como da Saúde Mental, o que equivale a uma menor qualidade de vida. No entanto, a Saúde Mental estava, nesse momento em 47,41, ao passo que a Física se encontrava nos 38,24.

Naquilo que à **Afetividade Positiva e Negativa** diz respeito, impera a afetividade positiva de forma mais acentuada. Na **Satisfação com a Vida**, com um máximo de vinte e cinco, obtivemos uma média de 14,92, o que corresponde média satisfação por parte dos utentes.

Ciclo 2 – Implementação do programa

Neste segundo ciclo de investigação pretendemos procurar resposta para a **possibilidade da aplicação de programas intergeracionais mediados pelas TIC promoverem as relações intergeracionais e no contributo destes para o aumento da QV, envelhecimento ativo e positivo e a melhoria do bem-estar das pessoas idosas**. Ao nível de objetivos verificámos qual a perceção dos mais velhos sobre as atividades intergeracionais; e avaliámos a forma como os mais velhos encaram o processo de envelhecimento ao nível da satisfação com a vida; e verificámos se houve alteração ao nível da QV e da afetividade.

Começámos este ciclo no início do segundo período escolar, cuja abertura corresponde ao mês de janeiro. Durante a interrupção da atividade letiva foram aplicados aos utentes os questionários PANAS, SWLS, SF-36v2 e Questionário de Atividades Intergeracionais. Os resultados desta fase de estudo apresentam-se seguidamente.

SF-36V2 Qualidade de Vida – “Estamos a ficar velhos”

Para M. J. Lopes et al., (2016) a qualidade de vida do idoso ocorre de acordo como cada um vivencia a sua velhice, podendo oscilar entre dois extremos, que dependem da interpretação emocional que cada um faz dos factos e eventos que experiencia, assim como a perceção subjetiva dos acontecimentos e condições de vida.

Na análise dos dados do segundo ciclo da investigação e naquilo que respeita o SF36-v2 (Anexo 8) e quanto à componente Saúde Física, a média encontrada foi de 40,3, com um desvio padrão de 12,07, o que revelou uma subida neste ciclo de investigação, que se centrava numa média de 38,24 e DP de 9,02. A média apresentada pelas utentes era de 41,08, tendo subido ligeiramente em relação ao ciclo anterior (36,65), ao passo que nos utentes ocorreu o inverso, tendo descido de 47 para 42,53.

De acordo com Freitas & Scheicher, (2010) a QV dos adultos com mais idade pode ficar comprometida com a sua institucionalização, visto que esta é uma situação causadora de ansiedade e stress que o pode conduzir a estados de perda de identidade; liberdade; autoestima; solidão e recusa da própria vida. Também Bernardino, (2013) afirma que os idosos institucionalizados relatam piores estados de saúde. Batista et al., (2014) acrescentam que à institucionalização acresce o declínio de realizar atividades da vida diária, o que causa a diminuição da sua mobilidade, tornando difíceis atividade simples como caminhar.

Embora as médias gerais destas dimensões tenham aumentado, continuaram por não alcançar os 50, o que revela a continuação da tendência de menor qualidade de vida apresentada pelos utentes. Com médias superiores a 50, encontrámos as dimensões “Saúde Geral” e “Desempenho Físico” para o género feminino e com 50 as dimensões “Saúde Geral” e “Dor”, no género masculino

A tabela seguinte ilustra os valores obtidos ao nível da Saúde Física decorrentes da segunda fase.

SF-36v2 – abril de 2017 – Saúde Física

Domínios	Função Física	Desempenho Físico	Dor Corporal	Saúde Geral
Feminino	21,87±11,33	51,13±11,86	38,9±15,85	52,45±10,17
Masculino	15±15	40,62±15,63	55,5±14,5	59±7
Total	20,77±12,22	45,51±13,08	41,46±16,76	53,46±10,03

Quadro 8 - Saúde Física, ciclo II

Naquilo que à componente Saúde Mental diz respeito, os valores tiveram um ligeiro decréscimo tendo em conta que na primeira fase estes valores eram de 47,41, situando-se, na fase II, a média total nos 45,79, com um desvio padrão de 7,67. A dimensão com o valor mais elevado continuou a ser o “Desempenho Emocional”, o que correspondeu ao valor acima de cinquenta em ambos os géneros, embora o género masculino tenha atingido os cinquenta também nas dimensões “Vitalidade” e “Função Social”.

SF-36v2 – abril de 2017 – Saúde Mental

Domínios	Desempenho Emocional	Vitalidade	Saúde Mental	Função Social
Feminino	56,81±10,54	34,09±13,42	41,36±14,78	42,72±7,18
Masculino	58,3±16,7	50±25	42,5±17,5	50±0
Total	57,04±11,72	36,54±16,77	41,53±15,23	48,07±6,66

Quadro 9 - Saúde Mental, ciclo II

Bernardino, (2013) refere que frequentemente são apontadas características negativas à institucionalização, tendo como tónica a deterioração física, psicológica e social que advêm desse estado. Refere ainda que a convivência em instituição não contribui para o desenvolvimento de capacidades sociais, visto que não são fomentadas reações pessoais produtivas. Refere, ainda, que aos idosos institucionalizados se relacionam maiores sentimentos de solidão e níveis de depressão. Também Batista et al., (2014) afirma que a institucionalização favorece o isolamento social, o decréscimo de atividades mentais e piora a QV dos adultos maiores.

PANAS - A afetividade positiva e negativa – “Nunca fui uma pessoa orgulhosa”

Nos resultados do PANAS (Anexo 5) e no que diz respeito à Afetividade Positiva (PA), verificou-se que entre as pontuações mínimas de onze e a máxima de cinquenta e cinco pontos, estas se situavam em valores entre os vinte e quatro e quarenta e oito, com uma média de 37,92 pontos e desvio padrão de 6,88. Este valor oscilou entre o “Assim-Assim” e o “Muito”. Nesta fase foi de notar a ligeira diminuição dos valores do afeto positivo, que estavam em 38,84, embora continuassem em valores elevados. Os valores mais positivos a realçar nesta categoria encontravam-se nos itens “Entusiasmado”; “Estimulado”; “Atento”; e “Atencioso”.

Quanto à Afetividade Negativa (NA), e com o mesmo intervalo de pontuações, verificou-se que este atingiu o valor mínimo, tendo o máximo atingido os trinta pontos, com uma média de 18,38 e desvio padrão de 6,73. Também nesta fase se verificou um decréscimo muito ligeiro ao nível da NA, dado que na fase I a média era de 18,53. As emoções com um valor mais elevado nesta etapa foram “Aflito”, “Agitado” e “Nervoso”, com trinta pontos.

A oscilação a nível de valores pode dever-se à institucionalização a qual é capaz de ocasionar o aparecimento de pensamentos e sentimentos negativos, que podem comprometer o estado emocional e mental da pessoa (Cordeiro et al., 2015). No entanto, Cheng, Rosenberg, Wang, Yang, & Li, (2011) referem que apesar das causas da institucionalização se relacionarem com os horários e a incapacidade dos familiares para os cuidarem, a maioria dos adultos institucionalizados admite ter adquirido melhores condições de vida após a institucionalização, conseguindo, assim, um melhor bem-estar psicológico e melhores atividades sociais.

Embora, neste momento, o PA tenha sofrido um ligeiro decréscimo, continuou a imperar com valores mais elevados, o que correspondeu a um maior nível de emoções e sentimentos positivos (I.C. Galinha et al., 2013).

SWLS - Satisfação com a Vida – “Se fosse da tua idade dava um coice numa estrela”

Segundo Candeias, (2014) a QV na velhice deve refletir formas socialmente valorizadas e adaptadas à condição de vida oferecidas aos idosos. É, assim, o resultado de um processo contínuo de mudança e de unidade sociocultural em que se plasma a biografia vital e a história da pessoa. Para a prossecução de uma velhice bem-sucedida é fundamental a capacidade psicológica de encontrar o seu próprio caminho de envelhecimento e das repercussões que os sistemas biológico, psicológico e social têm entre si.

No segundo momento e no que à Escala de Satisfação com a Vida (Anexo 6) diz respeito, com os valores das cinco questões a variar entre um mínimo de cinco pontos e um máximo de vinte e cinco, é de referir o aumento nos valores máximos, que se situavam em 14,92 de média na fase I. Assim, neste segundo momento os valores oscilaram entre um mínimo de onze e um máximo de vinte e três, com uma média de 16 e desvio padrão de 3,41, com Moda correspondente a treze. Na questão “Estou satisfeito com a minha vida” a média foi de 3,62 em cinco pontos e o DP 1,15. As alterações mais prementes relacionaram-se com as asserções: “Até agora tenho conseguido as coisas mais importantes da vida, que eu desejaria” e “A minha vida parece-se em quase tudo com o que eu desejaria que ela fosse”; cujos valores subiram para 3,54 com DP de 1,01 e 3,38 com DP de 0,92 respetivamente, com moda três, “Não concordo, nem discordo”. O valor mais baixo continuou na questão “Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada”, que baixou para uma média de 2,38, com DP de 1,39.

De acordo com Bobillier Chaumon et al., (2014) a utilização das TIC em idosos institucionalizados pode proporcionar maior satisfação, na medida em que estas funcionam como uma atividade complementar útil para ir de encontro aos objetivos sociais dos residentes mais ativos.

Questionário de Atividades Intergeracionais – “Prefiro conversar em vez de mexer nas máquinas”

O primeiro Questionário de Atividades Intergeracionais (Anexo 4) foi aplicado aquando o final do segundo ciclo de Investigação-Ação e pretendia verificar a opinião dos mais velhos em relação às atividades intergeracionais. Entre uma moldura que varia em mínimos de treze e máximo de cinquenta e dois, obtivemos um mínimo de 26 e um máximo de 52, com uma média de 40,62 e um desvio padrão de 8,61. Verificou-se que os adultos maiores têm uma opinião positiva muito elevada acerca deste tipo de atividades, sendo de notar que a pontuação mais elevada deste momento está na questão “As atividades com os jovens alegram-lhe o espírito?”; com 48 pontos seguido de “Acha que as atividades com o jovens lhe trazem mais alegria e satisfação?”, cotada com 46 pontos. As afirmações com pontuação mais baixa foram: “Acha-se uma pessoa mais competente e capaz depois de participar nas atividades?” com 32 pontos e “Ao participar nas atividades sente-se realizado e ativo na sua vida?”, com 34 pontos.

Através de atividades intergeracionais em que o idoso tem um papel ativo no reconto das suas experiências, interações e relações sociais e familiares, os idosos refletem sobre a sua satisfação e perspetiva de vida (Joia & Ruiz, 2013).

Assim, a realização de atividades intergeracionais configura-se no reconhecimento de uma dimensão de juventude que é trazida aos utentes do lar, que permite a troca de pontos de vista e permite uma animação diferente para os utentes (Spiteri, 2016).

Com a aplicação deste instrumento ressaltaram algumas confusões nas pessoas idosas que associavam os alunos às crianças que frequentavam o jardim-de-infância “Os *meninos pequeninos? Gosto muito quando cá vêm*” (U6); “Os *grandes? Gosto dos meus, desses tem que gostar a família deles, mas gosto da companhia que fazem*” (U9); “*vêm cá mexer naquilo e eu não tenho paciência, prefiro que conversem*” (U1).

Diário de Investigação e Grelha de Observação – “A senhora mexe com a mão toda e apaga o que faz”

Nesta fase da investigação (Anexo 12) iniciámos uma abordagem mais consistente à utilização das tecnologias, de forma a que fosse possível aos utentes começar a adquirir alguma autonomia enquanto tinham a presença dos alunos para os auxiliar. Dado que a atitude dos mais velhos tem influência direta na utilização da tecnologia, Oppenauer, (2009) refere que se encontra uma relação negativa entre aumento de idade interesse e capacidades relativas à tecnologia e uma relação positiva entre a idade e a ansiedade face ao computador.

De acordo com a planificação do ciclo, este período tinha como objetivos a abordagem ao Facebook da instituição, a criação de uma conta no Instagram e sua dinamização, a utilização de jogos didáticos, por sugestão das técnicas de animação, a publicação de fotografias e de pequenos textos de descrição (Ordonez, Lima-Silva, Yassuda, & Cachioni, 2012) referem que é de extrema importância trabalhar temas que sejam do interesse dos alunos, neste caso os utentes, dando como exemplo a culinária, saúde, turismo e desporto. Optámos pelas redes sociais pois era uma forma de se sentirem mais próximo dos familiares ao verem os seus comentários.

Uma vez que tínhamos poucos tablet à nossa disposição, tivemos de dividir grupos de trabalho, o que condicionou os momentos de aprendizagem. De acordo com Bernardino, (2013) desenvolver atividades de lazer revelam-se de extrema importância na vida das pessoas com mais idade. Desta forma, começámos com jogos lúdicos e atividades mais fáceis, mas os utentes cansavam-se com

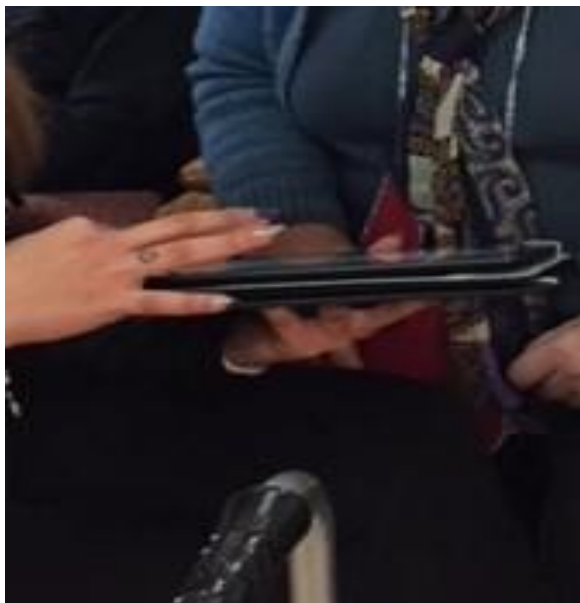
Dado que o ritmo de aprendizagem dos mais velhos era mais lento, os alunos queriam atuar de forma mais rápida e, alguns, escreviam em vez dos utentes, atividade que tinha de ser repetida com outro aluno. Os alunos referiam o facto de terem pouca paciência para esperar que o utente encontrasse a letra indicada, ou escrevesse a palavra e terem de repetir demasiadas vezes a mesma coisa, verificando que os resultados nem sempre foram os esperados

“que vens fazer com isso?”; “para mim já chega, vai lá a outro” (U3)

O número de tablets era insuficiente para realizar atividades individualmente, optou-se por organizar grupos pequenos/pares que iam trabalhando alternadamente, enquanto os restantes se ocupavam com jogos e conversa, que depois iam alternando

muita rapidez e a posição em que se encontravam sentados não auxiliava a que se focassem muito tempo numa atividade.

“Parece que tem o dedo preso, não consegue mexer a mão” (A2)



“Oh stora a senhora mexe com a mão toda e apaga tudo o que faz” (A4)

Figura 9 - Exploração do tablet

Para conseguir despertar o interesse no trabalho com o tablet, começámos por registar momentos fotográficos para colocar no Instagram e para serem comentadas posteriormente pelos utentes. Esta atividade foi do interesse de todos os utentes, começando a pedir para tirar fotos com alguns dos utentes com quem tinham maior afinidade. Khvorostianov, (2016) relata que apesar de serem novos utilizadores no que à tecnologia diz respeito, a adaptação às TIC por esta geração costuma fazer-se de forma rápida e com sucesso, dado que o meio digital se torna uma ponte entre estes e os seus familiares e amigos de quem estão afastados, o que vai permitir o contacto mais frequente.

“Oh stora eles eram piores do que nós, contam cada coisa! É só asneira. E riem-se muito”. (A4)

“Gosto muito das histórias que nos contam o sr. ... e a sra. , são muito divertidos” (A5)

As limitações cognitivas decorrentes da idade (diminuição dos períodos de concentração, diminuição da atenção, memória e cansaço mental) revelaram-se, também como condicionantes ao trabalho a realizar. Era necessário

relembrar constantemente as instruções e procedimentos e realizar atividades repetitivas constantemente de forma a auxiliar na aquisição de conteúdos, o que os cansava rapidamente (Bernardino, 2013; B Neves & Amaro, 2012; Barbara Neves, Amaro, & Fonseca, 2013; Smith, 2014; Souza, 2016).



Figura 10 - Jogos de desenvolvimento cognitivo

A dificuldade na manutenção da atenção deve-se, segundo (Chou et al.), 2013 à degeneração da memória. As alterações ao nível das funções psicológicas influenciam a utilização das TIC e causam problemas na memória a curto prazo, na capacidade de executar procedimentos mais complexos, dessensibilização da velocidade percebida e alterações de concentração.

Ordonez, Lima-Silva, Yassuda, & Cachioni, (2012) no que diz respeito às limitações e dificuldades que a utilização das TIC pode acarretar, acrescenta que utilizar a Internet contribui no funcionamento cognitivo, na manutenção da autonomia e independência e no bem-estar.

O tamanho do tablet revelou-se uma limitação que impedia o correto visionamento da informação, as letras são demasiado pequenas notando-se muitas dificuldades ao nível da destreza de manuseamento. Desta forma, os utentes

tocam no ecrã com a mão toda, o que limita as atividades e faz com que as mesmas se tornem de difícil execução. Por este motivo verificam-se vários tipos de dificuldades motoras (tremores, dedos com câibras) e dificuldades em mexer os dedos, por estarem na mesma posição durante algum tempo (Smith, 2014).

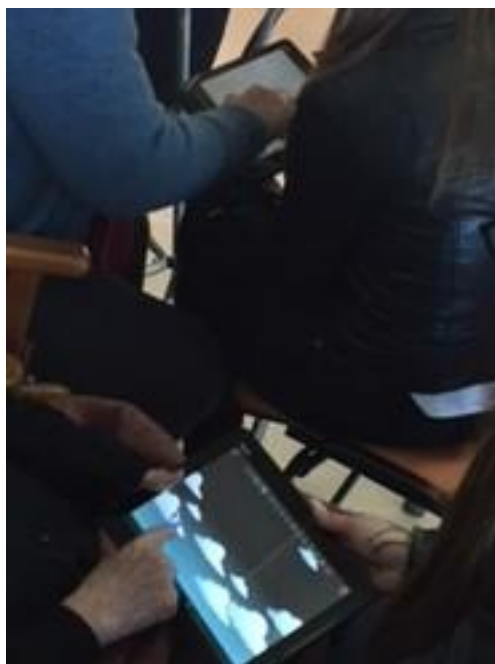


Figura 11 - Jogos de desenvolvimento cognitivo

Também (Chou et al.), 2013 enunciam que as barreiras da visão e audição, associadas à perda de memória, coordenação mão – olho, raciocínio e capacidade de avaliação influenciam a confiança dos idosos na altura de começar a utilizar tecnologias. Acrescenta ainda a degeneração muscular e a redução de velocidade que condicionam a motricidade fina e dificultam o controlo de teclas mais pequenas.

Assim, para colmatar as dificuldades de digitação guiamos a mão do utente pelo tablet de forma a que consigam realizar as atividades.

No decorrer do segundo ciclo de investigação, as

sessões serviram para que os participantes consolidassem as suas interações e para continuar a cocriar um ambiente cordial e descontraído na realização dos momentos de troca de partilhas e ensino e aprendizagem. Serviram também para proceder à recolha de histórias pessoais iniciadas nas primeiras sessões, notando-se uma grande vontade dos utentes em partilhar informação e conhecimento com os alunos. Este surgiu como um bom momento para começar a explorar o Facebook da instituição, algo com que os alunos estavam familiarizados e que despertou o interesse dos utentes por ver as suas fotos.

Segundo Thygesen et al., (2014) assim que se desvanecem as barreiras associadas às TIC, surge uma panóplia de aplicações que auxilia e estimula os mais velhos física e cognitivamente, tais como os jogos e a interação social.



Figura 12 - Jogos de estimulação cognitiva

No entanto, para aqueles que tiveram contacto anterior limitado com as tecnologias, é extremamente difícil operar com os dispositivos, mesmo com ajuda, estendendo-se este desconforto até na utilização de plataformas de comunicação online como o Facebook (Smith, 2014).

As visitas semanais tinham como objetivo proporcionar uma interação natural e descontraída com os utentes, configurando o tablet como uma mais valia à partilha entre

Utilizar telemóveis originou uma grande dificuldade, por parte dos utentes, em tocar nos ecrãs, forçando o toque. Trabalhou-se o toque simples no telemóvel de forma a executar algumas ações. Apesar da atividade ter sido bem-recebida, gerou também alguns momentos de frustração porque os utentes apercebiam-se de que as suas ações

ambos os grupos. Uma vez que, nas primeiras sessões, os tablet não estavam preparados para utilização, recorreu-se à utilização dos telemóveis. O trabalho com telefones exigia uma maior concentração, autonomia e destreza por parte dos utentes. Dado que se trata de um equipamento de dimensões mais reduzidas, verificaram-se maiores dificuldades na sua utilização, o que corrobora o que é referido por Souza, (2016) que afirma que a motricidade é de maior importância na interação com o smartphone. Da mesma forma, Neves & Amaro, (2012) reafirmam que as pessoas com mais idade têm tendência a evitar a utilização de telemóveis, visto que os botões e o display são demasiado pequenos para permitir uma boa visibilidade.



Figura 13 - Tentativa de utilização do telemóvel

não levavam à realização das atividades, tendo de se repetir a mesma coisa demasiadas vezes.

Os alunos tiveram grandes receios em deixar os utentes mexer nos telemóveis.

“Eles não sabem mexer, vão estragar tudo” (A8)

“Eu não posso emprestar, tenho pouca bateria para jogar” (A9)

“O meu não pode ser, preciso bateria para o autocarro” (A6)

“O meu é novo, não vou deixar que o partam” (A2)

“Tenho que ligar ao meu pai quando chegar a Viseu, não posso usar o telefone aqui” (A4)

A vontade de interagir com os tablet variava consoante as semanas devido a problemas relacionados com a saúde, aos programas de televisão no decorrer da visita e da vontade de conversar. Desta forma, verificou-se que os utentes aderiam mais facilmente a atividades relacionadas com o lazer (conversar, manipular objetos), do que propriamente a atividades com o tablet.



Figura 14 - Recolha de fotos para colocar no Facebook e Instagram

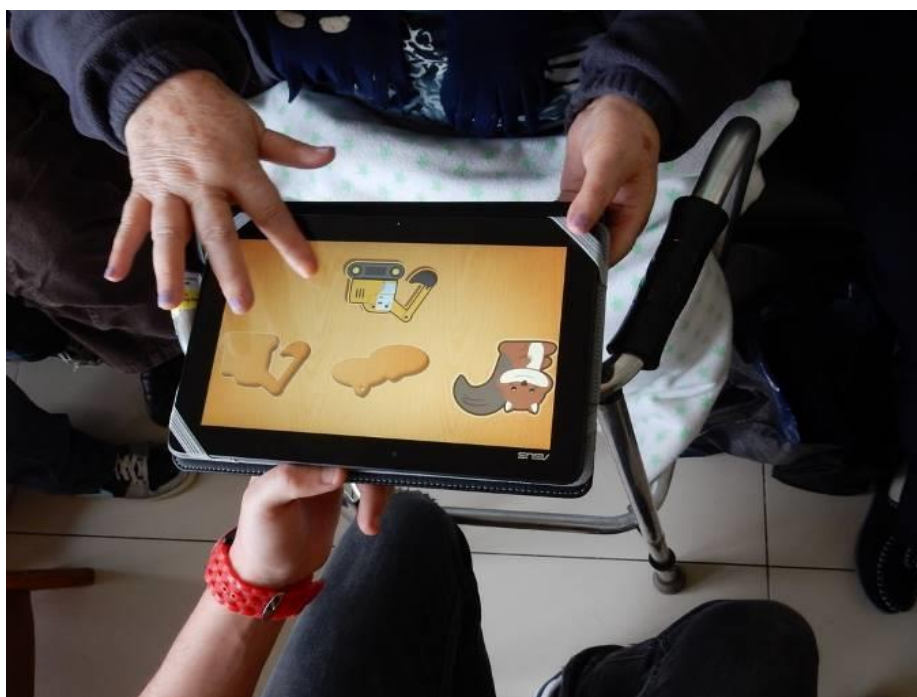


Figura 15 - Realização de jogos de desenvolvimento cognitivo

As atividades relacionadas com o tirar e colocar fotografias numa rede social foi de maior interesse por parte da maioria dos participantes que puderam, assim, ver e comentar as fotos dos seus companheiros, pedindo, posteriormente, que as mesmas lhes fossem facultadas em papel.



Figura 16 - Recolha de fotos para o Facebook e Instagram



Figura 17 - Realização de jogos de desenvolvimento cognitivo

Ao iniciar a utilização dos tablet em contexto de interação verificámos que para realizar as ações existia um tablet para vários idosos, o que condicionou os momentos de aprendizagem. Aliado a esse aspeto, os utentes utilizavam o tablet apenas nas sessões com os alunos, não se verificando a sua utilização durante o resto do tempo, dado que os tablet estavam fechados e arrumados.

Assim, nestas atividades implementámos a realização de algumas atividades repetitivas para auxiliar a assimilar conteúdos, mas que os cansava rapidamente, cansaço causado também pela posição corporal que eram obrigados a adotar. Segundo Thygesen et al., (2014) de forma a que sejam mais visíveis as ações a realizar a utilização de um projetor pode ser uma mais valia.

Para Oppenauer, (2009), Souza & Sales, (2016) e Carleto & Santana, (2017) aspetos relacionados com o aumento da idade, como a diminuição das capacidades cognitivas; atenção; memória; perceção visual; controlo motor; velocidade de processamento; e resolução de problemas podem influenciar a utilização das TIC por parte dos idosos. Assim, pelo ritmo de aprendizagem mais lento dos utentes, os alunos queriam atuar de forma mais rápida, ou tentar levá-los a jogar com jogos físicos.

Dado que uma parte dos alunos não mostrava paciência para esperar que os utentes concluíssem as atividades começavam a escrever em vez deles e as atividades tinham depois de ser repetidas pelo utente e outro aluno. Ordonez et al., (2012) afirmam que os idosos necessitam mais tempo para iniciarem a aquisição das TIC e que este ensino deve ser realizado de forma mais gradual e mais lenta. No mesmo sentido, Gamliel & Gabay, (2014) acrescentam que os alunos que participam em programas intergeracionais começam a adaptar-se e a falar de forma mais pausada, a repetir mais vezes as mesmas ações e a mostrar maior empatia para com os mais velhos.

Devido às limitações físicas pessoas com mais idade, que dificultam a utilização das TIC, nos utentes que não conseguiam escrever, guiámos a mão pelas letras de forma a conseguirem digitar (Smith, 2014). Assim, notámos, nos utentes, dificuldades em mexer os dedos, dificuldades motoras (tremores, dedo preso), por estarem na mesma posição durante algum tempo (Carleto & Santana, 2017).

Verificámos que os utentes tocavam no tablet tocam com a mão toda, o que limitava as atividades fazendo com que as mesmas se tornassem de difícil execução, o que vai de encontro a Smith, (2014) e Carleto & Santana, (2017) que abordam a temática das dificuldades de utilização das TIC, devido à diminuição das funções e capacidade cognitivas e sensoriais, assim como à ausência de experiência prévia.

No desenvolvimento de ações mediadas pelas TIC com utentes com uma idade mais avançada apurámos que tamanho do tablet é uma condicionante, as letras são demasiado pequenas, o que não permite o correto visionamento por parte dos utentes. Para Thygesen et al., (2014) é de extrema importância o tamanho do display e das letras na realização destas atividades. Já Carleto & Santana, (2017) acrescentam as dificuldades destas atividades devido à ergonomia do aparelho.

No momento em que pretendemos introduzir as TIC com fins comunicativos, os utentes tiveram alguns receios que fôssemos incomodar os familiares e referiam sempre que os horários dos filhos não eram compatíveis para comunicar devido a condicionantes profissionais. Assim, não quiseram experimentar funcionalidades de comunicação, apesar de afirmarem que seria algo que gostariam muito de fazer. De acordo com Smith, (2014) os idosos que utilizam as TIC e as redes sociais comunicam mais frequentemente com os amigos e familiares do que aqueles que não as utilizam

No geral, a maioria dos utentes afirmava que com a idade já não há a necessidade de realizar novas aprendizagens. Neste contexto, Smith, (2014) afirma que as pessoas com mais idade que não estão acostumadas à utilização das TIC se mostram céticos sobre os benefícios que estas podem trazer. No entanto, Vitorino et al., (2013) referem que quando não estimuladas ou envolvidas nas atividades, as pessoas com mais idade podem desmotivar.

Notou-se, durante grande parte do tempo, uma baixa expectativa para o trabalho com o tablet. Apesar de os utentes aderirem às tarefas reagem, inicialmente, de forma mais contrariada. Para Thygesen et al., (2014) devido às condicionantes de ordem cognitiva e física que aparecem com a idade as pessoas com mais idade trabalham de forma mais lenta, fazem mais erros e têm menos

probabilidade de serem autoconfiantes na utilização das tecnologias. Na mesma perspetiva Strom & Strom, (2015) aludem ao facto de que algumas pessoas com mais idade se considerarem incapazes de realizar novas aprendizagens, uma ideia reforçada por todos os estudos que mostram que a função cognitiva diminui com a idade.

Assim, quando nos viam aproximar com o tablet na mão encontravam sempre desculpas “estou cansada”, “que vens fazer”, “não me chateies hoje”, “quero ver a novela”, “tenho sono”. Thygesen et al., (2014) defendem que uma abordagem mais próxima entre adultos e jovens potencia um contacto mais próximo entre as gerações, reforçando os seus laços, Vieira & Sousa, (2016) acrescentam que a solidariedade intergeracional é fundamental ao bem-estar das comunidades e Oliveira & Rozendo, (2014) referem que a institucionalização pode gerar momentos de depressão e ocasionar sentimentos de revolta, tristeza, angústia e frustração.

No segundo ciclo de investigação continuámos a procurar dar resposta às questões de investigação e aos objetivos que configurámos. Neste sentido, continuámos o trabalho de **sensibilização e incentivo à interação entre gerações**, assim como aos **benefícios** daí decorrentes e consequente **solidariedade intergeracional** que teve uma resposta francamente positiva por ambas as gerações, sendo que os alunos configuravam maiores vantagens na utilização das TIC e os utentes nos momentos de interação entre todos.

A criação e dinamização da plataforma digital foi realizada pelos alunos, sendo que aos utentes agradava ver as publicações e comentários. Optámos por publicar as fotos também no Facebook da instituição, uma vez que os familiares não mostraram grande adesão ao Instragram, estando mais habituados a utilizar a outra plataforma. Assim, esta foi uma forma de os utentes terem acesso áquilo que os familiares comentavam sobre as suas fotos.

Prosseguimos a dar resposta às questões de investigação com a aplicação dos diversos instrumentos, continuando a verificar-se que a nível da **Qualidade de Vida**, esta se encontra abaixo dos cinquenta pontos percentuais, apesar da ligeira subida em relação ao momento anterior. Isto ocorre tanto ao nível da Saúde Física como Mental, o que continua a significar um valor baixo na qualidade de vida. Ao nível da Saúde Mental verificou-se que decresceu para 45,79, ao passo que a Física subiu para os 40,30.

Naquilo que à **Afetividade Positiva e Negativa** diz respeito, continua a destacar-se a PA de forma mais acentuada. Na Satisfação com a Vida, com um teto máximo de vinte e cinco, obtivemos 16 de pontuação, o que corresponde a um aumento de satisfação por parte dos utentes.

A reação positiva às **atividades intergeracionais** foi observada, não só através do Questionário de Atividades Intergeracionais, mas também em contexto de interação intergrupar.

Ciclo 3 – Replicar a implementação do projeto

Com este ciclo pretendemos aferir a totalidade das questões de investigação a que nos propusemos. Verificámos se o **desenvolvimento do programa contribuiu para o desenvolvimento de competências digitais dos mais velhos; a melhoria das relações intergeracionais; e a natureza das alterações ao nível da QV, satisfação com a vida; envelhecimento ativo; e bem-estar dos participantes com mais idade.**

Tal como o ciclo anterior, este teve também o seu início no começo do período escolar, cuja abertura correspondeu ao mês de abril. No final das atividades letivas foram aplicados aos utentes os questionários PANAS, SWLS, SF-36v2 e Questionário de Atividades Intergeracionais. Por parte dos alunos foi realizado o relatório final de avaliação de Área de Projeto e um novo Focus Group. Apresentamos seguidamente os resultados desta fase de estudo.

SF-36v2 Qualidade de Vida – “Estamos sempre aqui”

Carreira, Botelho, Matos, Torres, & Salci, (2011) afirmam que o processo de envelhecimento se traduz num conjunto de alterações morfofuncionais, cujas mudanças físicas, psicológicas e sociais chegam a todos os indivíduos. É também um momento de reflexão sobre os objetivos alcançados e as perdas sofridas, sendo que a saúde se destaca como um dos aspetos principais.

No que concerne a Qualidade de Vida (Anexo 8) no último ciclo da investigação verificámos que as médias se encontravam ainda abaixo dos cinquenta pontos. Este valor estava de acordo ao configurado por Martins & Mestre, (2014) que afirmam que os idosos institucionalizados apresentam valores inferiores aos não institucionalizados, no que se relaciona com a QV. Freitas & Scheicher, (2010) aportam a perda da capacidade funcional do idoso à sua institucionalização, uma vez que as atividades rotineiras prévias à

institucionalização contribuíam para a manutenção da autonomia e independência da pessoa.

Também Lima et al., (2013) referem que tanto a saúde como o bem-estar dos idosos se relacionam com a autonomia e independência que o idoso possui, o que se reflete na sua capacidade de desempenhar as tarefas básicas do dia-a-dia de forma independente.

Quanto à componente Saúde Física, a média encontrada foi de 42,87, com um desvio padrão de 14,36, valor que diminuiu em relação à fase II, que se encontrava em 40,3. A média apresentada pelas utentes voltou a ter uma ligeira subida, sendo, no momento, de 42,27, sucedendo o mesmo com os utentes com uma subida para 46,22.

Apesar da média do género masculino se encontrar mais próxima dos 50 pontos, a média geral continuou inferior o que revela a estabilização da tendência de menor qualidade de vida apresentada pelos utentes. Com médias superiores a 50, encontrámos a dimensão “Saúde Geral” para o género feminino e as dimensões “Desempenho Físico”; “Dor”; e “Saúde Geral” no género masculino.

Ribeiro, Costa, Nave, & Sousa, (2014) referem que na QV é preponderante o fator relacionado à componente física que, no nosso estudo, deteve sempre o valor de média mais baixo. Segundo os autores, quanto maior o nível de limitação física, mais afetada fica a QV dos adultos com mais idade. Assim, a sua saúde relaciona-se com as limitações físicas, o que condiciona a sua vida diária e influencia a sua QV de forma mais negativa.

A tabela seguinte ilustra os valores obtidos ao nível da Saúde Física decorrentes da terceira fase.

SF-36v2 – junho de 2017 – Saúde Física

Domínios	Função Física	Desempenho Físico	Dor Corporal	Saúde Geral
Feminino	20,45±9,87	45,45±14,12	49,09±17,99	54,09±5,56
Masculino	7,5±7,5	59,38±15,62	68±6	50±0
Total	18,46±10,63	47,59±15,21	52±18,05	53,46±5,32

Quadro 10 - Saúde Física, ciclo III

Naquilo que à componente Saúde Mental diz respeito, os valores continuaram a decrescer, na fase II a média era de 45,79, situando-se, na fase III nos 44,94, com um desvio padrão de 6,49. O “Desempenho Emocional” manteve-se como a dimensão geral com o valor mais elevado, com uma subida específica no género masculino e descida gradual no feminino. A juntar a esta dimensão, no género masculino, está a dimensão “Vitalidade” com valores também superiores a cinquenta. Quanto ao. género feminino a única dimensão acima dos cinquenta pontos é a “Função Social”.

Domínios	Desempenho Emocional	Vitalidade	Saúde Mental	Função Social
Feminino	49,98±12,31	35,22±21,03	36,81±11,33	52,27±7,18
Masculino	62,5±12,5	56,25±0	47,5±7,5	43,75±6,25
Total	51,91±13,14	38,46±20,77	38,46±11,50	50,96±7,69

Quadro 11 - Saúde Mental, ciclo III

Freitas & Scheicher, (2010) apontam que não só no que à saúde física diz respeito, mas também a aspetos da saúde mental, tais como “Vitalidade”; “Saúde Mental”; e “Função Social” se verificam valores inferiores em adultos institucionalizados, quando comparado com os idosos não institucionalizados.

Para Bernardino, (2013) a institucionalização em si não influencia a saúde mental do idoso. Isto acontece devido à qualidade de acompanhamento a que a pessoa é sujeita. Assim, é necessário tomar medidas preventivas e desenvolver atividades de lazer, o que pode minorar os efeitos decorrentes do processo de envelhecimento.

Bartsch et al., (2011) referem que os valores das dimensões da saúde física têm tendência a ser mais baixos do que os da saúde mental.

A pesquisa de Cordeiro et al., (2015) revelou que a qualidade de vida piora em idosos acima dos oitenta anos de idade, dado que, provavelmente, estão mais suscetíveis a problemas físicos e mentais que condicionam a sua vida diária, autonomia e independência, efeitos estes que podem ser agravados com a institucionalização.

PANAS - A afetividade positiva e negativa – “Gosto muito de vos ter cá”

Quanto ao PANAS (Anexo 5) e no que diz respeito à Afetividade Positiva (PA), verificou-se que entre as pontuações mínimas de onze e a máxima de cinquenta e cinco pontos, estas se situavam em valores entre os vinte e sete e quarenta e oito, com uma média de 38,46 pontos e desvio padrão de 11,31. Este valor oscilou entre o “Assim-Assim” e o “Muito”. Voltaram a subir ligeiramente os valores do afeto positivo, que estavam em 37,92 na fase II, embora não tenham atingido os valores da primeira fase. Os valores mais positivos a realçar nesta categoria encontravam-se nos itens “Estimulado”; “Atencioso”; seguido de “Interessado” e “Entusiasmado”.

O PA oscilou entre um ligeiro decréscimo na segunda fase e um aumento na terceira, os seus valores continuavam a ser elevados, o que corresponde a um maior nível de emoções e sentimentos positivos (I.C. Galinha et al., 2013).

Quanto à Afetividade Negativa (NA), e com o mesmo intervalo de pontuações, verificou-se que este atingiu o valor mínimo, tendo o máximo atingido os vinte e nove pontos, com uma média de 18 e desvio padrão de 6,39. Também nesta fase se verificou um ligeiro decréscimo ao nível da NA no que diz respeito à fase II (18,38). As emoções com um valor mais elevado nesta etapa foram “Medroso” com trinta pontos e “Nervoso” com vinte e oito.

No geral diminuiu o valor máximo das emoções negativas, o que indica que houve uma diminuição dos níveis de stress, sentimentos e emoções negativas (Iolanda Costa Galinha, Pereira, & Esteves, 2014).

No entanto, e de acordo com Cordeiro et al., (2015) podem dar-se transformações que se associam à perda de identidade, autonomia e confiança, o que pode elevar a solidão e dependência dos idosos institucionalizados.

SWLS - Satisfação com a Vida – “A minha vida é boa”

Candeias, (2014) refere que a satisfação é um dos parâmetros mais importantes na avaliação da QV, por incluir aspetos de concretização pessoal, sendo esta uma apreciação cognitiva da vida que se realiza através de um juízo subjetivo que vai de encontro ao padrão estabelecido pela pessoa em vez de critérios externos.

No último momento e no que se relaciona com a Escala de Satisfação com a Vida (Anexo 6), com valores da totalidade das questões a variar entre um mínimo de cinco pontos e um máximo de vinte e cinco, verificou-se que os valores mínimo e máximo desceram na aplicação do último instrumento relativamente ao período anterior. Assim, neste terceiro momento os valores oscilaram entre um mínimo de nove e um máximo de vinte e um, com uma média de 16 e desvio padrão de 3,37, o que se manteve em consonância com a fase II. A Moda correspondia a quinze. Notou-se uma descida do segundo para o terceiro momento nas asserções: “A minha vida parece-se em quase tudo com o que eu desejaria que ela fosse”, cuja média, entre um e cinco se situou nos 2,92, com um desvio padrão de 0,83; “Estou satisfeito com a minha vida”, com média de 3,38 e DP 0,91; e “Até agora tenho conseguido as coisas mais importantes da vida, que eu desejaria”, com média de 3,23 e DP 1,05, embora tenham subido em relação ao primeiro período. As afirmações “As minhas condições de vida são muito boas”; revelava uma média de 3,31 e DP 0,91; e “Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada”, média de 3,15 e DP de 1,10 tiveram um aumento constante no decurso dos três períodos de investigação.

Segundo Cordeiro et al., (2015) as aspirações das pessoas com mais idade, provenientes de meios sociais mais baixos e decorrentes limitações financeiras, tornam-se menores, o que leva a que se intitulem satisfeitos com aquilo que alcançaram e conformados com o que o futuro lhes reserva.

Acrescenta-se a este facto a premissa de que a qualidade de vida é determinada por aspetos relacionados com a saúde física e psicológica, mas também com a moral, satisfação com a vida e comprometimento que cada pessoa faz com o decorrer da sua vida (Cheng et al., 2011).

Desta forma, segundo Bobillier Chaumon et al., (2014) a utilização de dispositivos TIC ajuda o idoso a recentrar-se em outros interesses e atividades que os impedem de pensar na própria condição física, principalmente na doença.

Questionário de Atividades Intergeracionais – “Eu gosto dos meus, dos outros que gostem os pais”

O Questionário de Atividades Intergeracionais (Anexo 4) foi aplicado aquando o final do terceiro ciclo de Investigação-Ação e podemos aferir que em ambos os momentos se verificaram os valores máximos, surgindo uma pequena subida dos mínimos. Assim, obtivemos um mínimo de 31 e um máximo de 52, com uma média de 44,69 e um desvio padrão de 6,27, o que evidenciou uma alteração positiva em relação à fase II (40,62). Verificou-se que os adultos maiores têm uma opinião positiva muito elevada acerca deste tipo de atividades, sendo de notar que a pontuação mais elevada deste momento estava na questão “Acha que as atividades com o jovens lhe trazem mais alegria e satisfação?”, cotada com 51 pontos, seguida de “Sente-se satisfeito ao interagir com os jovens nestas atividades?”; As atividades com os jovens alegram-lhe o espírito?”; e “Gosta da companhia dos jovens com quem desenvolve atividades?”, todas com 49 pontos.

Neste contexto, Spiteri, (2016) considera que a atitude encorajadora dos mais jovens pode contribuir para aumentar a resiliência dos mais velhos, contribuindo para estes conseguirem atitudes mais positivas.

De acordo com Rachel Carneiro, (2011) participar em atividades de génese educativa, o apoio das relações familiares e a interação social satisfatória contribuem, de forma positiva, ao aumento de bem-estar subjetivo e qualidade de vida no envelhecimento.

A questão menos cotada neste momento foi: “Quando participa nestas atividades acha que tem conhecimentos para transmitir aos jovens?”, com 34 pontos. Esta resposta vai de encontro ao relatado por Gorjão & Marques, (2012)

que referem que as pessoas com mais idade se consideram velhas, o que leva a uma menor participação social da sua parte.

Diário de Investigação e Grelha de Observação – “As senhoras só gostam de missa”

No terceiro ciclo de investigação (Anexo 12), a juntar às plataformas digitais e jogos, introduzimos o Youtube para visionamento de vídeos, atividade que se mostrou prazerosa, especialmente para as senhoras, com o visionamento de vídeos de cariz religioso, assim como de músicas populares ou dos ranchos folclóricos das suas terras. De acordo com Nimrod, (2014), a religião e a espiritualidade configuram-se como temas de interesse na participação em comunidades online, sendo dos temas mais discutidos e, Joia & Ruiz, (2013) referem a crença religiosa como um aspeto que aumenta com o passar da idade.

Mesmo nestas atividades de maior interesse, é primordial atender ao ritmo de aprendizagem dos idosos, rever e repetir os conteúdos que sejam capazes de facilitar a memorização e a prevenir estados de ansiedade pelo medo de errar (F. Fernandes & Ferreira, 2012; Pereira & Neves, 2011).

“Só querem ver missa e cantar as músicas de Fátima” (A6)

“Estão sempre a pedir para ver a mesma coisa, é sempre missa” (A9)

Era necessária uma primeira abordagem por parte da professora, dado que ao verem os alunos com os tablet diziam “estou cansado” (U5); “eu já não tenho idade para essas coisas” (U7); “vamos, mas é conversar” (U8).



Figura 18 - Trabalhos manuais e trabalho com o tablet

Dado que o início deste terceiro ciclo coincidiu com o terceiro período letivo, notámos, novamente, o surgimento de diversas limitações que tinham já sido encontradas durante o desenvolvimento da investigação. Dias, (2012) enumera algumas limitações que passam pelas dificuldades de uso e manipulação dos equipamentos, algo que foi sentido desde o primeiro dia.

Estas limitações continuaram a relacionaram-se, também, com a idade dos intervenientes, dado que se consideravam demasiado velhos para empreender qualquer tipo de aprendizagem. Esta ideia relaciona-se com o afirmado por Filadelfo & Adrina, (2016) sobre o facto da percepção que a pessoa tem de si mesma corresponder a um processo de identificação de estímulos no ambiente em seu redor.

Também, de acordo com Marin et al., (2012) os idosos institucionalizados revelam-se desmotivados para a vida e sem expectativas. Seguindo esta tendência, parte dos nossos participantes demonstrou, durante todo o ano letivo, uma baixa expectativa para o trabalho com o tablet.

Embora tenham aderido às tarefas, continuaram a reagir com pouca vontade, o que tentava ser contrariado semanalmente com a nossa presença. Neste sentido, Cordeiro et al., (2015) afirmam que os idosos institucionalizados e fragilizados podem sofrer transformações que se relacionam com a perda de identidade, autonomia e confiança, o que leva ao aumento do estado de solidão e dependência para a realização de atividades de carácter diário.

Esta dificuldade acresce, também, devido à dificuldade de memorização dos comandos a utilizar, o que, segundo

Fernandes & Ferreira, (2012) é uma das limitações encontradas quando lidamos com tecnologia e pessoas mais velhas. Junta-se ainda o difícil acesso à tecnologia e à Internet, o que vai dificultar a inclusão e causar algum desconforto no seu manuseio devido a receios sobre os danos que podem causar nos equipamentos. Esta dificuldade de acesso era notória dado que o acesso ao tablet se realizava apenas nas sessões em que estávamos presentes.

Este trabalho pretendeu ir de encontro ao explanado por Dias, (2012) ao afirmar que a utilização das tecnologias pelos mais velhos lhes vai permitir uma maior autonomia, participação social, desenvolvimento social e relação com o outro.

Como tinham passado mais de duas semanas desde a nossa última visita, notou-se que muito daquilo que tinham aprendido já estava esquecido, o que, de acordo com H. Gil & Amaro, (2011) se relaciona com o “cognitive slowing”, a perda das faculdades que condicionam o raciocínio, a tomada de decisões rápidas, o processamento de informação e a memória.

De forma a voltar a motivá-los para o trabalho com tablet foi necessário muito reforço positivo e relembrar as oportunidades que as TIC lhes ofereciam. Esta premissa relaciona-se com o relatado por Bobillier Chaumon et al., (2014) que referem o encorajamento como parte importante para o processo de avaliação pessoal na utilização das TIC dado que o reforço positivo estimula e motiva o idoso a participar mais ativamente nas atividades.

De acordo com Henrique Gil, (2013) a utilização das TIC permite uma aproximação intergeracional e a melhoria dos laços familiares e sociais, o que se nota com a utilização das ferramentas digitais associadas à comunicação. Uma vez

que as famílias estão distantes entre si, estas ferramentas facilitam a aproximação e ajuda os mais velhos a sentirem-se menos excluídos.

Desta forma, tentámos, nesta fase, abordar a utilização das TIC para fins comunicacionais com a família. No entanto, apesar dos participantes demonstrarem interesse na atividade, os horários dos familiares não eram compatíveis para interagir porque estavam a trabalhar. Carmo et al., (2013) referem que os idosos institucionalizados tendem a sentir-se excluídos, com mágoa por terem sido abandonados e sentem-se um peso para a família. Assim, declinaram a aprendizagem de funcionalidades de comunicação, embora considerassem que as mesmas seriam úteis na aproximação familiar, apesar de comunicarem ao telefone.

Estas atividades pretenderam ir de encontro às expectativas dos mais velhos, enunciadas por Dias, (2012) ao refletir sobre as vantagens da participação nas redes de comunicação e à criação de novas sociabilidades que podem proporcionar novos momentos de lazer e entretenimento. Assim, estas atividades permitiam abrir novas possibilidades de inserção familiar e fomentar as relações intergeracionais.

Verificámos, desde que iniciámos as atividades, que os familiares demonstravam interesse nas fotografias partilhadas nas redes sociais (Instagram, Facebook), pedindo para colocarmos as fotos com as atividades dos restantes utentes. Corroborando esta ideia, Erickson, (2011) refere que a utilização do Facebook pode representar novos caminhos para a manutenção e o reforço de relações essenciais aos mais velhos, especialmente para os idosos que têm algum tipo de limitação física que os impeça de se deslocar, assim como os que estão geograficamente distantes dos familiares.

“Os meus filhos estão a trabalhar e não os vou incomodar” (U2)

“Eles é que sabem a que horas querem ligar para cá” (U1)

Na mesma ordem de ideias, Páscoa & Gil, (2015) determinam que a utilização do Facebook contribui na redução da solidão, ajuda numa melhor participação social, aumenta a rede de relações, melhora a solidariedade entre gerações, permite a aprendizagem ao longo da vida e facilita a infoinclusão.

Assim, estas atividades pretenderam atuar como forma de aproximação familiar, o que vai de encontro, também, ao que refere Smith, (2014), que afirma que os adultos com mais idade têm maiores momentos de interação com familiares e amigos após a utilização das tecnologias reconhecendo-as como fundamentais para manter a comunicação com aqueles que estão ausentes fisicamente.

Desta forma tentámos agir ao nível da melhoria de qualidade de vida dos idosos que, segundo Cordeiro et al., (2015) se torna comprometida pelos pensamentos, sentimentos e atitudes negativas, o que afeta, também, o seu estado emocional e mental.

FG e Relatório Individual dos Alunos

Do segundo *Focus Group* ressaltaram os temas: alterações de perceção sobre as pessoas com mais idade; aprendizagens conseguidas; atividades de ensino realizadas; aprendizagem com as TIC e seus benefícios; perceção dos mais jovens sobre a vontade de interação dos mais velhos; aumento da felicidade e bem-estar dos mais velhos.

Focus Group II – “Agora vejo-os como exemplos de vida”

O segundo *Focus Group* (Anexos 14 e 15) foi realizado em junho de 2017 e as subcategorias relacionadas com a *Aprendizagem Intergeracional* foram:

Aprender com os idosos – recolher histórias de vida; benefícios da participação; Competências digitais adquiridas; Partilha de experiências; Interação e contexto dos mais velhos; Problemas e dificuldades na aprendizagem intergeracional; Convívio intergeracional e inclusão digital.

As subcategorias relacionadas ao *Envelhecimento* no segundo momento foram: *Representações do envelhecimento; Alteração da percepção sobre o idoso; Respeito entre as diferentes gerações; Valores do idoso e cuidado mútuo.*

Da categoria *TIC* surgiram as seguintes subcategorias: *Troca mútua de conhecimentos e experiências; Competências na utilização das TIC; Problemas no uso das TIC; Aprendizagem intergeracional com as TIC; Interesse na utilização; Maior confiança e segurança do idoso na utilização das TIC.*

Depois do desenvolvimento do programa intergeracional, e após o contacto semanal durante oito meses, os alunos reconheceram benefícios no desenvolvimento de programas de *Aprendizagem Intergeracional*. Turner et al., (2017), referem que apesar de ser um grande esforço e desafio implementar programas de AI, os benefícios decorrentes conduzem a experiências de aprendizagem mais positivas. Desta forma, todos os alunos referiram a recolha de histórias de vida como um dos pontos mais importantes de todo o projeto, dado que foi a partir daqui que tiveram acesso às experiências, conhecimentos e tradições que os mais velhos lhes ofereciam. Foram momentos de grande partilha, com muito humor, *“uma experiência boa nova e divertida”* (A1/2/4/5/6/7); *“começam a ver que nos importamos com eles”* (A8); *“foi uma grande aventura (...) comecei a apegar-me a alguns idosos”* (A11); *“ao contrário do que eu dizia, que eram todos uns beatos, consegui ver que não”* (A9); *“aprendi e escutar lições de vida”* (A5); e *“aprendemos a alargar os nossos horizontes”* (A1). Para Spiteri, (2016) a realização de atividades intergeracionais é uma forma de colmatar a falta deste tipo de relações que muitos idosos têm, que os pode levar à solidão e a estados depressivos.

Na mesma ordem de ideias, Agudo Prado & Pascual Sevillano, (2012) referem como propósito das atividades intergeracionais a aprendizagem mútua através das recordações dos idosos que revivem a sua juventude e vida e, ao

mesmo tempo, escutam os mais novos e conhecem e compreendem as alterações na sociedade, enquanto transmitem valores como solidariedade, responsabilidade, justiça, colaboração, respeito e lealdade. Por outro lado, os mais novos experienciam momentos de aprendizagem mais divertidos, adquirem conhecimentos e valores e compreendem o papel e importância dos idosos como fonte de experiência, atuando estas atividades como forma de desmistificar o envelhecimento.

Após a implementação deste tipo de projetos, os jovens começam a revelar uma atitude mais positiva com a geração mais velha, apreciando as suas experiências de vida e histórias (Tam, 2014).

Assim, começaram a compreender o contexto de vida de um idoso institucionalizado e toda a dinâmica que comporta esta vivência.

Neste segundo momento, as opiniões relativamente ao *Envelhecimento* foram unânimes, os alunos admitiram que veem os mais velhos de forma mais positiva, reconheceram o envelhecimento como consequência natural e alteraram as suas perceções sobre os adultos maiores: *“antes nem tentava falar (...) eram uma seca, mas este tempo que passei com eles fez-me mudar de ideias, até são fixes”* (A11); *“vejo-os como exemplos de vida”* (A8); *“as pessoas mais velhas prestam-nos atenção, por isso merecem a nossa atenção também”* (A3); *“não são chatos”* (A10/4); *“apeguei-me a eles”* (A6/A7); *“eles acabavam sempre por alegrar o nosso dia com histórias e piadas antigas”* (A3). Os alunos que não alteraram esta perceção dizem que *“sempre os vi como pessoas carinhosas, simpáticas”* (A4).

Shedletsky, (2012); Spiteri, (2016); Turner et al., (2017), referem que o desenvolvimento de programas intergeracionais pode mudar as atitudes dos alunos no que concerne o envelhecimento, alterando mesmo os estereótipos negativos que estes detinham e mostrando-lhes uma realidade do envelhecimento, o que lhes pode causar a alteração de medos. A mesma ideia é corroborada por Prior & Sargent-Cox, (2014) ao referirem que o contacto intergruppal atua como uma das técnicas mais efetiva para desconstruir

estereótipos e melhorar as atitudes relacionadas a grupos estigmatizados, como o caso das pessoas mais velhas.

O conjunto dos alunos reportou benefícios na troca mútua de experiências e conhecimento através das TIC: *“aprendi tradições de antigamente”* (A7/10/11); *“aprendi novas culturas, histórias, a ver a vida de outra forma”* (A1).

No que diz respeito aos problemas na utilização das TIC, todos os alunos concordaram que o acesso à rede era demasiado fraco, os tablets eram em número insuficiente, não tinham as devidas atualizações, eram demasiado lentos, o acesso ao Facebook, e Instagram nem sempre era possível e o recurso ao telemóvel foi, algumas das vezes, a solução encontrada para trabalhar.

Alguns consideraram que deveriam ter incentivado mais os utentes para trabalhar com as tecnologias, dado que *“as TIC podem ser um passatempo, visto que estão lá sentados todo o dia sozinhos”* (A2); mas *“não me parece que tenham aprendido muito, pois também não tinham muito interesse”* (A11); *“são pessoas solitárias e o facto de terem esse conhecimento fará que este objeto tecnológico diminua a solidão”* (A1); *“podem ver as famílias que estão longe”* (A8); *“alguns não estavam interessados em aprender, preferiam falar ou jogar cartas”* (A4/6); *“a maior parte mostrava interesse”* (A3); no entanto *“muitas vezes eram preguiçosos”* (A10). De acordo com Joia & Ruiz, (2013) com o passar da idade, as pessoas tendem a manter atividades que lhes dão prazer, como o caso de jogar às cartas, como forma de ocupar o tempo livre.

Estas reflexões dos mais novos vão de encontro às ideias de Tsai et al., (2015) ao afirmarem que a utilização das TIC diminui os sentimentos de solidão, depressão e stress, ao mesmo tempo que aumenta os sentimentos de independência e crescimento pessoal. Estes sentimentos são verificáveis também nas pessoas acima dos oitenta anos de idade, dado que a utilização das TIC lhes permite sentirem-se mais ligados ao outro.

Quanto à confiança dos mais velhos na utilização das TIC, os alunos consideraram que a mesma aumentou: *“perceberam como se tiram fotos, quase conseguiam escrever no teclado, jogavam e viam no Youtube”* (A10); *“aprenderam a jogar e a ir ao Instagram e a escrever no bloco de notas”* (A6);

“mexiam no Youtube com ajuda mas queriam aprender” (A8); “já começavam a escrever sozinhos” (A3/4/9).

Relatório Individual do Aluno – “Esta experiência ficará marcada na minha vida pela positiva”

Do **Relatório Individual do Aluno** (Anexo 13) surgiram as seguintes subcategorias relacionadas com a *Aprendizagem Intergeracional*: *Aprender com os idosos – recolher histórias de vida; benefícios da participação; Partilha de experiências; Interação e contexto dos mais velhos; Problemas e dificuldades na aprendizagem intergeracional; Convívio intergeracional e inclusão digital.*

Já sobre a categoria *Envelhecimento*, surgiram a *alteração da percepção sobre o idoso*; e o *Respeito entre as diferentes gerações*.

Quanto às subcategorias das *TIC* no relatório final selecionamos: *Competências na utilização das TIC; Aprendizagem intergeracional com as TIC; Interesse na utilização; Maior confiança e segurança do idoso na utilização das TIC.*

No que diz respeito às subcategorias da *Aprendizagem Intergeracional*, todos os alunos referiram que, para além da aprendizagem que realizaram sobre as histórias de vida dos idosos a interação lhes trouxe diversos benefícios, já apontados nas categorias dos *Focus Group* analisadas anteriormente. Spiteri, (2016) refere que a interação entre jovens e pessoas com mais idade traz benefícios a ambas as gerações, aprendendo uma com a outra.

Agudo Prado & Pascual Sevillano, (2012) no que a este assunto diz respeito, realçam os benefícios, tanto a nível de desenvolvimento, funcionamento cognitivo, aquisição de capacidades, destreza manual e relações sociais que ambas as gerações passam a usufruir.

Foi também feita uma retrospeção de todo o percurso tendo os alunos afirmado que *“no início foi estranho, não os conhecia e tinham pouca confiança” (A1); “estávamos com vergonha” (A9).* No entanto, com o passar do tempo os alunos começaram a *“refletir sobre o dia-a-dia das pessoas e as dificuldades*

enfrentadas” (A9), considerando que esta *“experiência ficará marcada na minha vida pela positiva”* (A8).

Agudo Prado & Pascual Sevillano, (2012) reafirmam que o importante é que se compartilhe um espaço de troca de conhecimento, que permita uma atuação conjunta das diversas gerações, de forma a que as suas relações comecem a ser vistas de forma comum e normal, desmistificando mitos e estabelecendo laços mais próximos, através de uma transferência comunicativa intergeracional com benefícios mútuos.

Através das relações intergeracionais, os mais novos aprendem em contexto real e os mais velhos apreendem conhecimentos e habilidades que lhes sejam benéficas. Os ganhos para ambas as gerações são importantes na compreensão um do outro. Assim, as atividades intergeracionais podem promover a compreensão entre gerações e a melhoria das relações sociais dos mais velhos, enquanto que os mais novos ganham uma diferente perceção sobre a pessoa com mais idade (Tam, 2014).

Também Caldas & Thomaz, (2010) reforçam a importância das atividades e convívio intergeracionais uma vez que estas nos mostram uma nova visão do idoso à qual não se associam apenas características negativas e revelam um idoso mais participativo e que tem direitos e desejos como todas as pessoas.

De acordo com Thygesen et al., (2014) o papel dos jovens na aquisição das tecnologias é primordial e provoca uma melhoria na relação entre os jovens e os adultos, que se sentem muito satisfeitos por terem o apoio dos mais novos nesta aquisição.

No que diz respeito à categoria *Envelhecimento*, apenas dois alunos referiram não ter alterado a sua perceção sobre o idoso, visto que já tinham uma ideia bastante positiva sobre o mesmo. Quanto ao respeito entre as gerações foi referido por todos como sendo algo que impera neste momento: *“este tempo contribuiu para o meu amadurecimento e crescimento”* (A9); *“foram úteis para a minha formação pessoal”* (A8); *“gostei imenso das atividades relacionadas com a interação com as pessoas mais velhas”* (A6); *“aprendi que são pessoas que têm muito para nos ensinar, tanto pelas experiências vividas como pela sabedoria”*

(A10); esta será *“uma experiência que ficará marcada na minha vida pela positiva”* (A2); *“trabalhar com pessoas mais velhas ajuda-nos, no futuro, a interagir, perceber e saber lidar com o outro”* (A8); *“lamento o dia em que a dona (...) mudou de instalações, pois era sem dúvida a melhor pessoa que já conheci”* (A1); *“divertimo-nos imenso”* (A3), *“aprendi a ver os idosos de outra maneira”* (A5).

Através das atividades intergeracionais verificam-se momentos importantes de trocas de experiências e aprendizagens que se traduzem em benéficas para ambos os grupos (Spiteri, 2016). Contribuem, também, para a mudança de mentalidade relativamente ao envelhecimento dado que a tónica costuma estar na perda das faculdades físicas e mentais em vez da experiência de vida e sabedoria (Fastame et al., 2014).

A completar esta ideia, Lou & Dai, (2017) referem que a existência de programas intergeracionais pode, não só, reduzir de forma efetiva os estereótipos negativos para com a idade, mas também contribuir na melhoria do bem-estar dos jovens e dos idosos.

Naquilo que se relaciona com as TIC, alguns alunos referiram que *“muitos desistiam facilmente, mostravam pouco interesse”* (A1); no entanto *“realizámos um jogo típico das suas infâncias, lembraram e realizaram com alguma emoção”* (A8); *“interessava-lhes música religiosa ou folclórica”* (A1); e com o passar do tempo, *“de semana para semana eles já começavam a aderir mais e a aceitar mais atividades”* (A9). Strom & Strom, (2015) referem que os jovens podem assumir o papel de líderes para fomentar a comunicação intergeracional através da utilização das tecnologias.

“Inicialmente alguns tinham receio, pois diziam não saber mexer no tablet” (A2); mas *“foram desenvolvendo mais a sua habilidade, melhorando todas as semanas”* (A10); *“começaram a ver vídeos no Youtube para interagirem mais com o mundo das tecnologias”* (A6); e *“às senhoras o que mais lhe agradou foi as missas e as músicas delas”* (A8). Thygesen et al., (2014) afirmam que assim que a pessoa com mais idade consegue verificar quais os benefícios e o potencial que estar online lhes oferece, as suas atitudes tornam-se mais positivas e começam a usar as tecnologias.

Na perspetiva dos alunos alguns dos utentes não mostraram grande interesse no desenvolvimento de atividades mediadas pelas tecnologias, interesse que foi aumentando com o decorrer das sessões. No entanto assinalam a preguiça dos utentes e a falta de insistência por parte dos alunos como condicionantes à aquisição das competências. Para Strom & Strom, (2015) os jovens podem auxiliar a estimular a comunicação intergeracional através da utilização das tecnologias.

Segundo Bobillier Chaumon et al., (2014) as dinâmicas sociais criadas durante os momentos de trocas intergeracionais não se estendem além do círculo de participação e a utilização das tecnologias não atrai tantos interessados como se seria suposto, verificando-se que alguns utentes respondiam com desinteresse e rejeição.

No que à segunda questão de investigação diz respeito: **“O desenvolvimento de programas intergeracionais mediados pelas TIC fomenta as relações intergeracionais”**, foi-nos possível verificar que a disposição da sala não permitia uma maior interação dado que alguns utentes estavam lado a lado e os outros em locais opostos, não se misturando uns com os outros, o que vai de encontro ao afirmado por Oliveira & Rozendo, (2014) sobre o facto de a institucionalização condicionar a vida independente e autónoma dos utentes.

Assim, foi, desde o início, premente a vontade de tentar criar um espaço de convívio, cujos resultados foram menos satisfatórios do que esperado dado que os utentes só interagiam com o parceiro do lado. Segundo Oliveira & Rozendo, (2014) as instituições obrigam a rotinas e padrões, estabelecendo-se o conformismo por parte dos utentes porque se veem na obrigação de cumprir todos o mesmo. Referem também que estes passam muito tempo sem ocupação e que a sua rotina gira em volta das necessidades de alimentação, higiene e descanso daí que nos seus tempos livres se ocupem a ver televisão, estar sozinhos ou conversar com um ou outro utente.

Pretendemos, também, efetuar uma tentativa de diminuir a solidão, no início alguns dormiam ou abandonavam a sala, começando, lentamente, a aceitar

a nossa presença. Thygesen et al., (2014) mencionam que desenvolver atividades sociais e fortalecer os laços sociais contribui para a diminuição de sentimentos depressivos e para o aumento da qualidade de vida, aspeto que é reforçado por Spiteri, (2016) que alude à solidão dos mais velhos devido a perda de familiares e amigos, mobilidade reduzida, baixos rendimentos, saúde fragilizada e a falta de acesso a relações intergeracionais. Desta forma, Carleto & Santana, (2017) reforçam as TIC como uma influência positiva nas relações intergeracionais de forma a promover o contacto e comunicação, aproximando as pessoas e diminuindo o isolamento.

Foi nosso intuito quebrar distâncias físicas entre várias gerações e notámos que embora fosse mais fácil aos utentes interagir, os jovens mostravam sempre uma maior intimidação no início de cada sessão. Para Spiteri, (2016) o impacto das atividades intergeracionais revela-se significativo dado que os mais velhos se tornam mais positivos e os mais novos começam a deixar cair alguns dos estereótipos que marcam a geração mais velha, o que vai causar melhorias na sua comunicação.

Carleto & Santana, (2017) afirmam que os jovens podem aprender com os idosos e servir como ponte na promoção das TIC para o idoso. Gamliel & Gabay, (2014) acrescentam que as atividades intergeracionais servem como transferência de conhecimento e processo de aculturação. Neste âmbito propusemo-nos conhecer as experiências de vida dos utentes dado que, segundo Joia & Ruiz, (2013) as histórias e lembranças servem de referência para uma reflexão sobre a sua satisfação, dentro da sua realidade e perspetiva de vida e Gamliel & Gabay, (2014) acrescentam que os mais velhos podem surgir como modelos de experiência de vida e não somente como alunos passivos. Este aspeto foi apontado pelos jovens como um dos mais positivos no decorrer de todo o programa devido às aprendizagens que obtiveram através das histórias relatadas pelos seus parceiros de atividade.

No início verificámos que as raparigas se aproximavam mais dos utentes com quem interagiam, enquanto que os rapazes esperavam sempre que lhes fosse indicado a quem se deveriam dirigir. Com o passar do tempo já tinham definido aqueles com quem trabalhavam. Tabuchi & Miura, (2016) referem como

facilitadora a transmissão de conhecimentos pelos mais velhos e a partilha de experiências de vida que se revelam fundamentais e benéficas num programa intergeracional. No entanto, a transmissão de experiências por parte dos mais velhos está condicionada à resposta que obtêm por parte dos mais novos, o que vai influenciar a sua partilha.

Após a implementação deste projeto, os jovens começaram a mostrar uma atitude mais positiva com a geração mais velha, apreciando as suas experiências de vida e histórias (Tam, 2014), ao mesmo tempo que foram desconstruindo os preconceitos estabelecidos sobre o envelhecimento melhorando, conseqüentemente, as suas atitudes em relação a um grupo que não lhes despertava interesse (Prior & Sargent-Cox, 2014; Shedletsky, 2012; Spiteri, 2016; Turner et al., 2017).

De forma a verificar a implementação de relações intergeracionais na perspetiva dos mais velhos foram aplicados dois questionários de atividades intergeracionais. Verificámos que os utentes são muito disponíveis para o encontro com as gerações mais novas, não necessitando das TIC como intermediário à relação, considerando-as, por vezes, como um impedimento à prossecução de uma interação fluida e eficaz.

Na aplicação destes questionários ressaltaram como aspetos positivos o facto de realizar atividades intergeracionais lhes alegrar o espírito; este tipo de atividade trazer satisfação pessoal e o gosto na participação em atividades com os jovens, assim como o gosto da sua companhia. Como pontos negativos configuram-se as ideias dos mais velhos considerarem que não têm conhecimentos a transmitir aos mais novos; não se sentirem mais realizados ao efetuarem estas atividades e não se sentirem mais competentes na transmissão dos conhecimentos. Segundo Vieira & Sousa,(2016) as práticas intergeracionais permitem a troca de recursos e aprendizagens entre ambas as gerações com benefícios individuais e sociais.

Para a terceira questão de investigação: **“Os programas intergeracionais mediados pelas TIC contribuem para uma melhor qualidade de vida, envelhecimento ativo e aumento do bem-estar”** utilizámos como instrumentos os questionários SF-36v2, PANAS e SWLS.

De forma a aferir melhorias na qualidade de vida resumimos os três ciclos da aplicação do questionário SF-36v2 (Anexo 8).

SF36v2 – três ciclos

Domínios	Saúde geral	Saúde geral F	Saúde Geral M	Saúde Mental	Saúde Mental F	Saúde Mental M
Outubro	38,24±11,55	36,65±11,99	47±18,03	47,41±6,98	46,71±8,72	51,25±7,18
Janeiro	40,03±12,07	41,08±12,28	42,53±17,32	45,79±7,67	43,74±8,22	50,02±5,58
Julho	42,87±14,26	42,27±12,96	46,22±23,24	44,94±6,49	43,57±7,61	52,5±7,34

Quadro 12 - Evolução da Saúde Física e Saúde Mental nos três ciclos

Ao contrário de Bartsch et al., (2011) que afirmam que as mulheres mais velhas tendem a apresentar melhores valores nas dimensões das escalas de saúde, neste estudo isso não se verificou em nenhum dos momentos. No entanto a amostra masculina era demasiado reduzida e com maiores condicionantes em termos físicos em relação à feminina.

Verificou-se que ao nível da componente Saúde Geral se notou uma subida ligeira entre os três momentos, tendência mais marcada no género feminino. Ao nível da componente Saúde Mental Geral verificou-se o inverso no decorrer das três fases de estudo, tendo esta diminuído no género feminino e aumentado no género masculino. Este percurso foi marcado pelo falecimento de duas utentes que participavam no nosso estudo e que foram depois retiradas, assim como com a transferência de outra utente para outra instituição. Assim, a qualidade de vida das pessoas institucionalizadas depende de fatores como o acolhimento na instituição e do convívio com as pessoas mais próximas de forma a evitar a solidão e o isolamento (M. Santos, 2014)

Devido a várias condicionantes, as pessoas institucionalizadas têm uma maior tendência ao declínio físico e psicológico, baixa de autoestima, vulnerabilidade, depressão e enfraquecimento das relações sociais, que conduzem ao isolamento. Estes fatores derivam de um efeito espelho resultante de uma maior concentração de pessoas com mais idade num só espaço.

Neste caso, as tecnologias, poderiam servir como forma de melhorar a QV dos adultos institucionalizados apoiando-os na reintegração na sociedade (Bobillier Chaumon et al., 2014).

Para verificar melhorias no bem-estar foram aplicadas as escalas SWLS (Anexo 6) para a satisfação com a vida e PANAS (Anexo 5) para a afetividade positiva e negativa. Ambas foram aplicadas nos três momentos da nossa investigação.

Assim, e no que à satisfação com a vida diz respeito, verificaram-se como construtos mais positivos aqueles que dizem respeito à satisfação com a vida; ter conseguido as coisas mais importantes na vida até ao momento e, na terceira fase, as boas condições de vida. Com esta afirmação Joia & Ruiz, (2013) referem que às pessoas com mais idade não importam os bens materiais e não consideram a estabilidade financeira como prioridade.

Como aspetos com os quais discordavam encontravam-se as afirmações relacionadas com a falta de mudança de vida em caso de recomeço; e a vida se ter tornado naquilo que mais desejariam.

No que à PANAS diz respeito e apesar das limitações próprias da idade os idosos nem sempre apresentam afetos negativos como tristeza, raiva ou solidão. Pelo contrário, quando se encontram num estado de bem-estar, participam ativamente num grupo e sentimentos como alegria, esperança e amor tornam-se mais frequentes (M. Santos, 2014).

PANAS – 3 ciclos

	PANAS geral	Afetividade Positiva	Afetividade Negativa
Outubro	57,38±9,92	38,84±9,02	18,53±7,30
Janeiro	56,30±10,70	37,92±6,88	18,38±6,73
Julho	56,46±11,31	38,46±6,86	18±6,39

Quadro 13 - Evolução da Afetividade Positiva e Negativa nos três ciclos

Neste contexto, verificou-se a predominância de afetividade positiva transversal aos três momentos e valores baixos no que se refere à afetividade negativa. Assim, e tendo em conta os dois instrumentos verifica-se que o bem-estar dos utentes, que é considerada uma das variáveis positivas da saúde mental, se configura a nível positivo (Iolanda Galinha, 2017).

Apesar de configurarmos aspetos positivos na relação entre as duas gerações, consideramos que a utilização das TIC serviu mais como forma de aproximação dos mais novos que, de outra forma, não iriam tentar qualquer tipo de aproximação a gerações com mais idade.

No caso dos mais velhos estes revelaram momentos de bem-estar e alegria com a partilha dos momentos que realizavam semanalmente e, eram os primeiros, a tentar desviar os mais novos dos propósitos de utilização das TIC. No entanto notámos que as atividades com o Youtube e o Facebook foram de extremo agrado para os utentes, especialmente quando as suas fotos eram comentadas pelos familiares, ou quando viam as fotos das suas caras publicadas.

Este último momento da investigação focou-se em reforçar e concluir as respostas às questões de investigação e aos objetivos determinados. Para obter essas respostas, continuámos o trabalho de **incentivo à interação** e seus **benefícios** o que veio solidificar a resposta positiva verificada ao longo de todo o processo.

Os alunos continuaram a dinamizar as plataformas digitais interessando aos utentes, particularmente, a aquisição das fotos que lhes eram tiradas. Interessava-lhes, também, saber quais os comentários e reações dos familiares às suas fotos no Facebook.

Seguimos a procurar resposta às questões de investigação e verificámos que ao nível da **Qualidade de Vida**, esta continuou abaixo dos cinquenta pontos percentuais, embora tenha tido uma subida constante, mas ligeira desde o primeiro momento. Esta subida ocorreu ao nível da Saúde Física, que se encontrava com média de 42,27. No entanto, no que diz respeito à Saúde Mental, o valor diminuiu em relação ao início, mostrando uma média de 46,22. Estes valores refletem que continua a existir um valor baixo na qualidade de vida.

Naquilo que à **Afetividade Positiva e Negativa** diz respeito, continua a destacar-se a PA de forma mais acentuada. Na **Satisfação com a Vida**, com um teto máximo de vinte e cinco, obtivemos 16 de pontuação, o que corresponde a um aumento de satisfação por parte dos utentes.

A reação positiva às **atividades intergeracionais** foi observada, não só através do Questionário de Atividades Intergeracionais, mas também em contexto de interação intergrupar. A questão com valores mais baixos foi “Quando participa nestas atividades acha que tem conhecimentos a transmitir aos jovens?”, uma vez que os utentes se consideram demasiado velhos para ensinar algo.

No que ao **Focus Group** e **Relatório do Aluno** diz respeito, notou-se um aumento de afeto, preocupação e disposição por parte dos alunos que consideraram que a maior parte dos utentes conseguiu adquirir algumas competências, sendo que, aqueles que não o conseguiram, o fizeram por alguma preguiça e preferiram conversar a trabalhar.

CAPÍTULO VII

Conclusões

Este trabalho levou-nos na direção de uma busca sobre a forma como cada geração poderia conhecer a maneira como a outra relaciona os valores, interpreta os acontecimentos ocorridos e qual a visão que cada uma detém para o futuro. Aspetos com este nível de importância são passíveis de ser alcançados através da consciencialização da aprendizagem mútua entre gerações de forma a preservar as distintas culturas e evoluir culturalmente.

Da nossa pesquisa ressaltam ideias pertinentes sobre as questões que nos propusemos estudar e que nos dão uma visão sobre um pequeno grupo de trabalho, realizado com pessoas de meio rural, maioritariamente de baixas habilitações académicas e a forma como a presença de adolescentes foi recebida e integrada pelas pessoas mais idosas, assim como a forma dos mais novos alterarem os seus padrões de pensamento e comportamento em relação às pessoas com mais idade e com algum tipo de limitações, como o caso dos idosos que frequentam o Lar e Centro de Dia.

Propusemo-nos estabelecer esta ligação intergeracional através da utilização das TIC como veículo condutor e facilitador da relação de proximidade entre gerações distantes. Desta forma, foi nosso propósito encontrar dados que nos permitissem responder às seguintes questões:

“O desenvolvimento de programas intergeracionais mediados pelas TIC contribui para o desenvolvimento de competências digitais pelos mais velhos?”

“O desenvolvimento de programas intergeracionais mediados pelas TIC fomenta as relações intergeracionais?”

“Os programas intergeracionais mediados pelas TIC contribuem para uma melhor qualidade de vida, envelhecimento ativo e aumento do bem-estar?”

Partindo das premissas de que as TIC podem trazer benefícios ao nível da melhoria do estado mental, do bem-estar, da autoestima e que as mesmas podem contribuir na diminuição da solidão e no aumento da qualidade de vida, associámos a sua utilização a atividades de carácter intergeracional de forma a aferir os benefícios desta inter-relação, uma vez que o envelhecimento demográfico aporta diversas implicações ao nível individual e de estilo de vida, agravando o fosso entre gerações dado que, com o envelhecimento, a pessoa mais velha começa a ser encarada como alguém que se torna dependente e inútil para a sociedade.

A juntar a esta problemática encontramos a institucionalização que representa, muitas vezes, a última etapa da vida das pessoas, a etapa na qual se dá a rutura com o quotidiano de forma irreversível. É uma altura em que a ideia de abandono, sofrimento, exclusão, morte e afastamento das relações sociais se torna mais presente. De forma a combater estes estereótipos procurámos nas TIC uma ferramenta de união entre as gerações que contribuísse para a redução da marginalização, solidão e separação entre ambos os grupos.

Mediante os resultados apresentados e a sua análise concluímos, no que diz respeito à primeira questão de investigação **“O desenvolvimento de programas intergeracionais mediados pelas TIC contribui para o desenvolvimento de competências digitais pelos mais velhos?”**, e apesar das contrariedades iniciais demonstradas pelas pessoas idosas, estes começaram a revelar algum interesse no desenvolvimento das atividades propostas, embora a principal motivação dos mesmos fosse conversar com os mais novos. Verificou-se, em grande parte, que, de vez em quando, procuravam justificações e desculpas para não iniciar as atividades propostas, que iam desde a telenovela, ao sono e à falta de paciência.

A falta de interesse demonstradas pelos idosos pode remeter-se a diversos fatores, sendo a institucionalização um dos mais importantes dado que estes estão sujeitos a regras, rotinas e horários que não vão de encontro às suas vontades e necessidades próprias. A juntar a este facto, está o acesso aos Tablet, acesso este que só estava disponível quando as técnicas de animação os facultavam, não sendo possível desenvolver atividades por vontade e conta

própria. Os dispositivos estavam constantemente desatualizados e descarregados e o tempo que demoravam a iniciar fazia perder o interesse no trabalho com os mesmos.

A tentativa de iniciar comunicação síncrona com os familiares também não obteve resultados positivos dado que os preocupava o facto de os familiares terem uma vida pessoal e profissional demasiado ocupada, o que não lhes dava tempo para efetuarem momentos de comunicação nos momentos que os mais velhos desejavam.

No entanto, os alunos referiram no final que embora os idosos tivessem receio de estragar e mexer no tablet, com o tempo foram criando hábitos e que, apesar de alguns desistirem facilmente, consideraram que a utilização das tecnologias pode passar por ser um passatempo que lhes permita ver e comunicar com os familiares distantes.

No geral, entendemos que a contribuição do programa intergeracional para o desenvolvimento de competências digitais em adultos institucionalizados ficou aquém do esperado, dado que as pessoas idosas tentavam limitar a utilização das tecnologias ao mínimo, sendo que nem a possível comunicação com os familiares surtiu o efeito desejado.

No que concerne a segunda questão de investigação **“O desenvolvimento de programas intergeracionais mediados pelas TIC fomenta as relações intergeracionais?”**, verificamos que este programa teve efeitos muito positivos, observáveis, maioritariamente, nos jovens, geração na qual se verificou uma alteração assinalável.

Ao iniciarmos este projeto eram poucos os jovens que já tinham tido contacto com pessoas mais velhas de forma mais próxima, à exceção dos avós. Por outro lado, as pessoas mais velhas estavam bastante habituadas à presença dos mais novos, uma vez que as crianças do infantário da instituição tinham por hábito realizar várias visitas ao Lar e o Curso Profissional de Animador Sociocultural costumava, esporadicamente, desenvolver algumas atividades junto dos utentes.

Assim, a receção por parte dos mais velhos foi logo mais calorosa e aberta e relação aos jovens. Nestes a adaptação a uma nova realidade foi mais difícil, tendo demorado algum tempo até que estes se sentissem confortáveis nos seus papéis uma vez que não conseguiam formas de abordar espontaneamente os mais velhos. No início recusavam trabalhar sozinhos com os mais velhos e afastavam-se daqueles que lhes respondiam de forma mais direta ou mais irónica. Com o tempo foram criando relações de empatia e, no final, revelou-se uma experiência profícua e enriquecedora para ambas as gerações.

No entanto, não podemos afirmar que as TIC se tornaram o elemento promotor no desenvolvimento das relações intergeracionais. Para os mais velhos as TIC não eram tidas como necessárias à interação, surgindo, várias vezes, como um impedimento à real vontade de interação que estes manifestavam. Por outro lado, para os mais novos as TIC foram o pretexto para a aproximação entre as gerações. Apesar disso, rapidamente se esqueciam dos objetivos do programa ao serem ludibriados pelos mais velhos com momentos de conversa.

Os próprios alunos admitiram que as TIC eram dispensáveis para a maior parte dos idosos, uma vez que estes não revelavam grande interesse e vontade de aprendizagem.

No final concluíram que conhecer as histórias de vida dos utentes foi das experiências mais enriquecedoras que tiveram, uma vez que tiveram acesso a uma forma diferente de ver e encarar os mais velhos, tendo acesso a diferentes experiências, conhecimentos e tradições, verificando que todos passaram por processos de crescimento e desenvolvimento diferentes, mas, de alguma forma, parecidos com o dos jovens. Esta nova visão permitiu aos jovens configurar os mais velhos como exemplos de vida, com experiências que contribuíram para o seu crescimento, desenvolvimento e formação pessoal.

Quanto à terceira questão de investigação **“Os programas intergeracionais mediados pelas TIC contribuem para uma melhor qualidade de vida, envelhecimento ativo e aumento do bem-estar?”**, verificamos que os construtos qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem-estar, variavam devido a diversos fatores relacionados com aspetos como a idade, o momento e período de institucionalização, a influência dos diversos fatores que afetavam o dia, da

entrada e saída de diversos utentes do Lar. Neste projeto os valores do instrumento sobre o Estado de Saúde estiveram sempre abaixo dos cinquenta pontos percentuais, tanto ao nível da Saúde Física como da Saúde Mental. Estes valores eram influenciados pelo momento que o idoso estava a viver, o que condicionou a sua forma de estar e agir durante a aplicação do projeto intergeracional.

Apesar dos valores abaixo dos cinquenta pontos, notou-se um crescimento, ainda que pouco relativo nos valores ao longo dos três ciclos de avaliação do nosso projeto, ao nível da Saúde Física. Pelo contrário, ao nível da Saúde Mental, verificou-se o inverso. Os valores diminuíram nos três momentos, tendo ocorrido uma grande oscilação na segunda fase de aplicação. Esta fase foi marcada por um período menos positivo na instituição, período no qual faleceram duas participantes do estudo e outra que foi transferida para outra instituição. Estes fatores são passíveis de ter exercido algum tipo de influência no bem-estar físico e psicológico das pessoas mais velhas dado que se encontravam mais desmotivados, com a ideia mais presente da inevitabilidade da morte e da efemeridade da vida. Foi um período em que muitos assumiram que chegaram à fase da vida em que lhes restava ficar e esperar que o passar do tempo levasse o seu curso normal, sendo que não viam necessidade de esperar e lutar por nada mais. A vida já lhes tinha trazido tudo aquilo pelo qual poderiam esperar.

No entanto, nos restantes instrumentos os resultados foram sempre positivos, tanto ao nível da afetividade positiva, da satisfação positiva e das relações intergeracionais.

Ressaltamos que a interação entre as diferentes gerações provocou melhorias no bem-estar e na qualidade de vida das pessoas mais velhas mas, não podemos afirmar que as TIC tenham alguma influência direta nesta melhoria, atribuindo este facto mais à interação entre gerações que provocou momentos divertidos e de realização pessoal.

Consideramos que a realização de programas intergeracionais são de extrema importância para o desenvolvimento de relações entre diferentes gerações. Servem como forma de conseguir descobrir o mundo do outro, mundo esse que estava vedado por vontade própria de o não descobrir. Verificámos que

para além da empatia que resultou da aplicação deste projeto, surgiu uma relação carinhosa e de preocupação em relação aos mais novos pelos mais velhos. Preocupavam-se com o seu estado de saúde, com a forma como estavam sentados e se isso lhe causaria maior desconforto durante os trabalhos, pelas dores sentidas nas mãos e dedos durante a utilização do tablet, pelas tristezas que choravam nos dias menos bons, pelas piadas que contavam e as picardias que trocavam uns com os outros, pelo facto de alguns receberem poucas visitas e até pela preocupação que os familiares revelavam por eles.

Por parte dos idosos quase que se verificou uma inversão de papeis. Passaram da responsabilidade do saber acolher os mais novos e de lhes transmitir conhecimentos e tradições à despreocupação de poderem ser, de alguma forma, cuidados, amparados e acarinhados pelo outro. Esperavam sempre o momento em que os jovens chegavam e perguntavam sempre por eles quando não os viam aparecer.

No final sentimos que a introdução das tecnologias serviu realmente como forma de os jovens ultrapassarem alguns dos seus receios e medos na relação intergeracional, tendo sido o mote para despertar o interesse destes em trabalhar com um público tão diferente daquilo a que estavam habituados. A integração das TIC na vida diária das pessoas idosas e institucionalizadas não nos pareceu trazer mais valias às suas rotinas diárias, surgindo apenas como uma forma de passar tempo de forma diferente, embora tenham aderido de forma bastante positiva às atividades com o Facebook e Instagram e as reações às suas fotos nas plataformas provocava momentos de muita diversão e alegria. Os momentos de interesse surgiram também com a utilização do Youtube para visionamento de vídeos, mas, não eram atividades que os mais velhos pretendessem desenvolver por si só, esperando que fossem os mais novos a sugerir e a pesquisar os vídeos a ver. Não se verificaram alterações ao nível do interesse demonstrado pelas tecnologias, nem a tentativa de conseguir adequar as ferramentas e a sua utilidade ao seu dia-a-dia. Os participantes mais velhos admitiam, inúmeras vezes, que não tinham já idade nem capacidade de empreender novos conhecimentos, facto que os impedia de usufruir com confiança das aprendizagens realizadas.

Limitações

No desenvolvimento do nosso estudo deparámo-nos com algumas limitações no que decorre do tamanho da amostra em estudo que se revelou pequena e na dificuldade de agrupar voluntários de ambas as gerações. Acresce, também, a idade avançada dos participantes, o que causou a perda de três, dois por falecimento e um por transferência de instituição.

Outras limitações prenderam-se com os aspetos logísticos como a falta de material adequado, insuficiência de rede de internet, limitado número de dispositivos, horário rígido a cumprir condicionado à duração da aula e ao momento do lanche dos utentes.

Sugestões de investigação futura

Realçamos a importância da realização de estudos que relacionem a satisfação, o bem-estar e a aplicação das TIC em contexto intergeracional, que abordem temas que vão de encontro às expectativas dos mais velhos, assim como o envolvimento das pessoas, entidades e conhecimentos necessários à prossecução deste tipo de projetos.

Neste contexto é importante promover relações intergeracionais com os objetivos de diminuir o fosso entre gerações e os estereótipos relacionados às pessoas mais velhas, conseguindo uma aproximação através das TIC, para que esta seja benéfica aos mais velhos e que lhes permita a aquisição de capacidades no que às tecnologias diz respeito.

Desta forma é benéfica a realização de novos estudos que contemplem atividades de caráter não formal para a aquisição e aprendizagem de competências TIC. Estas atividades poderão incidir no desenvolvimento das relações entre gerações através da aquisição das TIC, ao mesmo tempo que se desenvolvem atividades de caráter cultural entre gerações. Outras poderão relacionar-se com a utilização de outros equipamentos de dimensões superiores,

que auxiliem os mais velhos a manusear mais facilmente os equipamentos. Poderão, também, incidir em atividades que fomentem as relações familiares e intergeracionais através da exploração das redes sociais digitais, como forma de promover uma aproximação maior ao meio social e familiar do idoso.

Assim, é necessário continuar o caminho para a cooperação entre gerações, alimentando as relações intergeracionais para que atuem ao nível da melhoria do bem-estar e da qualidade de vida.

Bibliografia

- Abad-Alcalá, L. (2014). Media Literacy for Older People facing the Digital Divide: The e-Inclusion Programmes Design. *Comunicar*, 21(42), 173–180. <https://doi.org/10.3916/C42-2014-17>
- Agudo Prado, S., & Pascual Sevillano, M. (2012). El uso de las TIC en las actividades intergeneracionales. *I Congreso Virtual Internacional Sobre Innovación Pedagógica y Praxis Educativa INOVAGOGIA 2012, Libro de Actas*, 264–271.
- Agudo, S., Pascual, M., & Fombona, J. (2012). Usos de las herramientas digitales entre las personas mayores. *Comunicar*, 20(39), 1–10. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=11343478&AN=83234915&h=wqCeRAFHxI3y/fmhUAizMJ3zhtwbn48Y6zh3ezlpLYrJsXkDGGvMUSMkfd5ULH0ozlo9P27UT4N35xh4IC5Paw==&crl=c>
- Aires, L. (2011). *Paradigma qualitativo e práticas de investigação educacional*. (U. Aberta, Ed.). Retrieved from <https://repositorioaberto.uab.pt/handle/10400.2/2028>
- Amado, J. (2013). *Manual de Investigação Qualitativa em Educação*. Imprensa da Universidade de Coimbra. Coimbra
- Amaro, F., & Gil, H. (2011). ICT for Elderly People: «Yes, They Can!». *2011 E-CASE & e-Tech International Conference*, 2003, 3792–3803. Retrieved from <http://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/820>
- Au, A., Ng, E., Garner, B., Lai, S., & Chan, K. (2015). Proactive Aging and Intergenerational Mentoring Program to Promote the Well-Being of Older Adults: Pilot Studies. *Clinical Gerontologist*, 38(3), 203–211. <https://doi.org/10.1080/07317115.2015.1008116>
- Azevedo, A. B., Gomes, C. S., Tomé, L. P., Mendes, M. F., Baptista, M. I., Moreira, M. J. G., & Cabral, M. V. (2014). *Dinâmicas Demográficas E Envelhecimento da População Portuguesa*. (FFMS, Ed.).
- Baker, P. M. a., Bricout, J. C., Moon, N. W., Coughlan, B., & Pater, J. (2013). Communities of participation: A comparison of disability and aging identified groups

- on Facebook and LinkedIn. *Telematics and Informatics*, 30(1), 22–34.
<https://doi.org/10.1016/j.tele.2012.03.004>
- Bardin, L. (2016). *Análise de Conteúdo*. Edições 70. Lisboa
- Bárrios, M. J., & Fernandes, A. A. (2014). A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: análise de programas de intervenção autárquica. *Revista Portuguesa de Saude Publica*, 32(2), 188–196. <https://doi.org/10.1016/j.rpsp.2014.09.002>
- Bartsch, L. J., Butterworth, P., Byles, J. E., Mitchell, P., Shaw, J., & Anstey, K. J. (2011). Examining the SF-36 in an older population: Analysis of data and presentation of Australian adult reference scores from the Dynamic Analyses to Optimise Ageing (DYNOPTA) project. *Quality of Life Research*, 20(8), 1227–1236.
<https://doi.org/10.1007/s11136-011-9864-0>
- Batista, W. O., Alves Junior, E. de D., Porto, F., Pereira, F. D., Santana, R. F., & Gurgel, J. L. (2014). Influence of the length of institutionalization on older adults' postural balance and risk of falls: a transversal study. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 22(4), 645–653. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3515.2463>
- Bennett, T., & Gaines, J. (2010). Believing What You Hear: The Impact of Aging Stereotypes upon the Old. *Educational Gerontology*, 36(5), 435–445.
<https://doi.org/10.1080/03601270903212336>
- Bernardino, A. R. P. (2013). Depressão e Ansiedade em Idosos Institucionalizados e não Institucionalizados. *Acta Med Por*, 137.
- Bobillier Chaumon, M.-E., Michel, C., Tarpin Bernard, F., & Croisile, B. (2014). Can ICT improve the quality of life of elderly adults living in residential home care units? From actual impacts to hidden artefacts. *Behaviour & Information Technology*, 33(6), 574–590. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2013.832382>
- Brink, S. (2017). Learning in Later Years in the Lifelong Learning Trajectory. *Journal of Intergenerational Relationships*, 15(1), 14–25.
<https://doi.org/10.1080/15350770.2017.1260391>
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods*. 4th edition. Oxford University Press
- Cabral, M. V., Ferreira, P. M., Silva, P., Jerónimo, P., & Marques, T. (2013). *Processos de*

Envelhecimento em Portugal Usos do tempo, redes sociais e condições de vida. (F. F. dos Santos, Ed.).

Caldas, C. P., & Thomaz, A. F. (2010). A Velhice no Olhar do Outro : Uma perspectiva do jovem sobre o que é ser velho. *Revista Kairós Gerontologia*, 13(2), 75–89.

Calouste Gulbenkian Foundation. (2010). *older people, technology and community: the potential of technology to help older people renew or develop social contacts and to actively engage in their communities*. London. Retrieved from <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Older+people+,+technology+and+community+the+potential+of+technology+to+help+older+people+renew+or+develop+social+contacts+and+to+actively+engage+in+their+communities#1>

Candeias, E. M. (2014). Fatores Destacáveis Na Satisfação Com a Vida Em Idosos Portugueses: (Estudo De Caso Num Centro De Dia Em Castelo Branco) Representación De Factores De Satisfacción Con La Vida En Mayores Portugueses : (Estudio De Caso En Un Centro De Día En Castelo Br. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2, 17–28.

Cardoso, G.; Mendonça, S.; Lima, T.; Paisana, M.; Neves, M. (2014). *A Internet em Portugal - Sociedade em Rede 2014*. Lisboa. Retrieved from http://www.obercom.pt/client/?newsId=548&fileName=internet_portugal_2014.pdf

Cardoso, G., Espanha, R., Lima, T., & Paisana, M. (2012). *Sociedade em Rede. A Internet em Portugal 2012*. Lisboa. Retrieved from <http://www.obercom.pt/client/?newsId=548&fileName=sociedadeRede2012.pdf>

Carleto, D., & Santana, C. da S. (2017). Relações intergeracionais mediadas pelas tecnologias digitais. *Kairós Gerontologia. Revista Da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde.*, 20(1), 73–91. Retrieved from <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/31907>

Carmo, H. O., Rangel, J. R. A., Ribeiro, N. A. do P., & Araújo, C. L. de O. (2013). Idoso institucionalizado: o que sente, percebe e deseja? *Revista Brasileira de Ciências Do Envelhecimento Humano*, 9(3), 330–340. <https://doi.org/10.5335/rbceh.2012.046>

Carneiro, R. (2011). Qualidade de vida Bem-Estar Subjetivo na terceira idade. *Polêm!Ca*, 10(4), 624–630.

- Carneiro, R., Chau, F., Soares, C., Fialho, J., & Sacadura, M. (2012). *O Envelhecimento da População: Dependência, Ativação e Qualidade*. CEPCEP, Lisboa. Lisboa. Retrieved from <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:O+Envelhecimento+da+Popula+o+:+Depend+ncia+,+Ativa+o+e+Qualidade#0>
- Carreira, L., Botelho, M., Matos, P., Torres, M., & Salci, M. A. (2011). Revalência de depressão em idosos institucionalizados. *Revista Enfermagem UERJ*, 19(2), 268–73.
- Carvalho, P., & Dias, O. (2011). Adaptação dos Idosos Institucionalizados. *Millenium*, 40, 161–184. <https://doi.org/Ficha nº22>
- Castro, J. L., González, D. A., Aguayo, I. H., & Fernández, E. A. (2014). Perceptions Concerning Intergenerational Education from the Perspective of Participants. *Educational Gerontology*, 40(2), 138–151. <https://doi.org/10.1080/03601277.2013.802182>
- Cheng, Y., Rosenberg, M. W., Wang, W., Yang, L., & Li, H. (2011). Aging, health and place in residential care facilities in Beijing, China. *Social Science and Medicine*, 72(3), 365–372. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.10.008>
- Chou, W. H., Lai, Y.-T., & Liu, K.-H. (2013). User requirements of social media for the elderly: a case study in Taiwan. *Behaviour & Information Technology*, 32(9), 920–937. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2012.681068>
- Cordeiro, L. M., Paulino, J. de L., Bessa, M. E. P., Borges, C. L., & Leite, S. F. P. (2015). Qualidade de vida do idoso fragilizado e institucionalizado. *Acta Paul Enferm.*, 28(4), 361–6. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672005000200008>
- Costa, A. (2013). *Bem-estar subjetivo Validação das escalas PANAS e SWLS a uma amostra de idosos portugueses nstitucionalizados*. Instituto Superior Miguel Torga.
- Costa, A. B. de O. (2013). Bem-estar subjetivo validação das escalas PANAS e SWLS a uma amostra de idosos institucionalizados. *Dissertação (Mestrado Em Psicologia)- Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra*.
- Costa, P. (2014). *Projeto de Enriquecimento de Atividades de Animação Sociocultural em Lar*. instituto Superior de Serviço Social do Porto.

- Coutinho, C. P. (2006). Aspectos metodológicos da investigação em tecnologia educativa em Portugal (1985-2000). Retrieved from <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/6497>
- Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J. R. C., & Vieira, S. R. (2009). Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Psicologia, Educação e Cultura*, XIII, 355–380. Retrieved from <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/10148>
- Coutinho, C. P. (2013). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. 2ª edição. Edições Almedina. Coimbra
- Dias, I. (2012). O uso das tecnologias digitais entre os seniores: motivações e interesses. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 2012(68), 51–77. <https://doi.org/10.7458/SPP201268693>
- Dias, M. F. L. (2016). *Confiança Interpessoal e Bem-Estar Subjetivo na Adulterz*. Universidade de Coimbra.
- Dow, B., Joosten, M., Biggs, S., & Kimberley, H. (2016). Age Encounters: Exploring Age and Intergenerational Perceptions. *Journal of Intergenerational Relationships*, 14(2), 104–118. <https://doi.org/10.1080/15350770.2016.1160731>
- Duarte, L. (2014). O PROCESSO DE INSTITUCIONALIZAÇÃO DO IDOSO E AS TERRITORIALIDADES: ESPAÇO COMO LUGAR? *Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento*, 19(1), 201–217.
- Erickson, L. (2011). Social media, social capital, and seniors: The impact of Facebook on bonding and bridging social capital of individuals over 65. *Amcis 2011 Proceedings*, 1.
- European Commission. (2012). *Digital Agenda for Europe Scoreboard 2012*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Retrieved from http://ec.europa.eu/digital-agenda/sites/digital-agenda/files/KKAH12001ENN-PDFWEB_1.pdf
- European Commission. (2013). *Digital Agenda Scoreboard 2013*. Brussels. Retrieved from <http://ec.europa.eu/digital-agenda/sites/digital-agenda/files/DAE SCOREBOARD 2013 - SWD 2013 217 FINAL.pdf>

- European Union. (2006). *Riga Ministerial Declaration ICT for an inclusive society*. Brussels. Retrieved from http://www.age-platform.eu/images/stories/EInclusion_Riga_20060611.pdf
- Eurostat. (2013a). *Eurostat Regional Yearbook 2013 - Information Society*. *eurostat regional yearbook*. Retrieved from http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-HA-13-001-08/EN/KS-HA-13-001-08-EN.PDF
- Eurostat. (2013b). *Eurostat Regional Yearbook 2013 - population*. *eurostat regional yearbook*. Retrieved from http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-HA-13-001-02/EN/KS-HA-13-001-02-EN.PDF
- Eurostat. (2014). *Eurostat regional yearbook 2014*. <https://doi.org/10.2785/54659>
- Fastame, M. C., Penna, M. P., & Rossetti, E. S. (2014). Perceived Cognitive Efficiency and Subjective Well-Being in Late Adulthood: The Impact of Developmental Factors. *Journal of Adult Development*, 21(3), 173–180. <https://doi.org/10.1007/s10804-014-9189-7>
- Fernandes, F., & Ferreira, B. de J. (2012). Inclusão Digital de Idosos: Um estudo sobre a Realidade do Município de Belém (Pa). *CINTED-UFRGS*, 10(1), 1–10. Retrieved from [http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Inclusão+Digital+de+Idosos:+Um+estudo+sobre+a+Realidade+do+Município+de+Belém+\(Pa\)#0](http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Inclusão+Digital+de+Idosos:+Um+estudo+sobre+a+Realidade+do+Município+de+Belém+(Pa)#0)
- Fernandes, L. (2016). *Bem-Estar Subjetivo em Idosos Institucionalizados*. Escola Superior de Saúde de Bragança.
- Ferreira, P. (1998). *A Medição do Estado de Saúde*:
- Ferreira, P. (2000). Criação da versão Portuguesa do MOS SF-36 Parte I - Adaptação Cultural e Linguística. *Acta Medica Portuguesa*, 13, 55–66. <https://doi.org/10.1026151>
- Ferreira, P., Ferreira, L., & Pereira, L. (2012). Medidas Sumárias Física e Mental de Estado de Saúde para a População Portuguesa. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 30(2), 163–171.
- Ferreira, P. M. (2015). O Envelhecimento ativo em Portugal: tendências recentes e (

- alguns) problemas. *Kairós Gerontologia. Revista Da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde.*, 19(2015), 7–29.
- Filadelfo, C. J., & Adrina. (2016). Percepção do adulto-jovem sobre o envelhecer. *Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, 172–183. Retrieved from <http://journal.iberamia.org/>
- Fitzpatrick, A. (2013). *Together Old and Young (TOY) A Review of the Literature on Intergenerational*. Leiden.
- Formosa, M. (2012). Education and Older Adults at the University of the Third Age. *Educational Gerontology*, 38(2), 114–126. <https://doi.org/10.1080/03601277.2010.515910>
- Freitas, M. A. V. de, & Scheicher, M. E. (2010). Qualidade de vida de idosos institucionalizados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologiarasileira*, 13(3), 395–402.
- Friemel, T. N. (2016). The digital divide has grown old: Determinants of a digital divide among seniors. *New Media and Society*, 18(2), 313–331. <https://doi.org/10.1177/1461444814538648>
- Galinha, I. (2017). Estudo experimental: Impacto de grupos de canto no bem-estar subjetivo de seniores. *Psychology, Community & Health*. <https://doi.org/10.1007/s11947-009-0181-3>
- Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. (2014). Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo – PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. *Revista Psicologia*, 28(1), 53–65.
- Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. G. (2013). Confirmatory Factor Analysis and Temporal Invariance of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Psicologia: Reflexao e Critica*, 26(4), 671–679. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400007>
- Galinha, I., Pereira, C., & Esteves, F. (2013). Confirmatory Factor Analysis and Temporal Invariance of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Psicologia: Reflexao e Critica*, 26(4), 671–679. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400007>

- Galinha, I., Pereira, C., & Esteves, F. (2014). Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo – PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. *Revista Psicologia*, 28(1), 53–65.
- Galinha, I., & Ribeiro, J. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I – Abordagem teórica ao conceito de afecto. *Análise Psicológica*, 2(XXIII), 209–218. <https://doi.org/10.14417/ap.83>
- Galinha, I., & Ribeiro, J. (2005). HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO CONCEITO DE BEM-ESTAR SUBJECTIVO. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 6(2), 203–214.
- Galinha, I., & Ribeiro, J. (2008). The Structure and Stability of Subjective Well-Being: a Structure Equation Modelling Analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 3(4), 293–314. <https://doi.org/10.1007/s11482-009-9063-0>
- Gamliel, T., & Gabay, N. (2014). Knowledge Exchange, Social Interactions, and Empowerment in an Intergenerational Technology Program at School. *Educational Gerontology*, 40(8), 597–617. <https://doi.org/10.1080/03601277.2013.863097>
- Generations United. (2014). Youth - Led Intergenerational Projects Step 1: Prepare. *Generations United*, 1–33.
- Gil, H. (2013). ambientes personalizados de aprendizagem. *Challenges 2013: Aprender a Qualquer Hora e Em Qualquer Lugar, Learning Anytime Anywhere*, 183–191. Retrieved from <http://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/2031>
- Gil, H., & Amaro, F. (2011). Geronto-Formação: formação nas Idades Avançadas para a Info-Inclusão, 6–9. Retrieved from <http://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/829>
- Gil, H. T. (2011). A Formação dos Idosos em TIC: Uma « emergência » da sociedade da informação Elderly training on ICT: An « emergency » of the information society O Processo de Envelhecimento Global O mundo está a assistir a uma importante transformação demográfica no qu. *Inovação Na Educação Com TIC*, (2008), 28–38. Retrieved from <http://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/813>
- González, R. (2007). *La investigación en la práctica educativa: Guía metodológica de investigación para el diagnóstico y evaluación en los centros docentes*. (CIDE, Ed.). Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Retrieved from <http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2PzYqla1C6UC&oi=fnd&pg=PA5&dq=>

La+investigación+en+la+práctica+educativa:+Guía+metodológica+de+investigación+para+el+diagnóstico+y+evaluación+en+los+centros+docentes&ots=gN607k4oyh&sig=dghlf6z3sYNNU2wJbyaGL6QvyZw

Gorjão, S., & Marques, S. (2012). Idadismo e a participação social das pessoas idosas. *Rediteia. Revista de Política Social* 45.

Hatton-Yeo, A. (2008). *The EAGLE Toolkit for Intergenerational Activities*.

INE. (2011). *Censos 2011* (Vol. 2011).

INE. (2013). *estatísticas demográficas 2012*. Lisboa. Retrieved from http://ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=151772777&PUBLICACOESmodo=2

INE. (2014). *Portugal em números 2012*. Lisboa. Retrieved from http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=214351093&PUBLICACOESmodo=2

Jantsch, A., Machado, L., Behar, P., & Lima, J. de. (2012). As Redes Sociais ea Qualidade de Vida: os Idosos na Era Digital. *IEEE-RITA*, 7. Retrieved from <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:As+Redes+Socialis+e+a+Qualidade+de+Vida:+os+Idosos+na+Era+Digital#3>

Jarrott, S. (2011). Where have we been and where are we going? Content analysis of evaluation research of intergenerational programs. *Journal of Intergenerational Relationships*, 9(1), 37–52. <https://doi.org/10.1080/15350770.2011.544594>

Joia, L. C., & Ruiz, T. (2013). Satisfação com a Vida na Percepção dos Idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, 16(6), 79–102. Retrieved from <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/20023>

Juan, S., & Roussos, A. (2010). El focus group como técnica de investigación cualitativa. *Documento de Trabajo Nº 256, Universidade de Belgrano*, 9, 1–12.

Khan, A., & Husain, A. (2010). Social Support as a Moderator of Positive Psychological Strengths and Subjective Well-Being. *Psychological Reports*, 106(2), 534–538. <https://doi.org/10.2466/pr0.106.2.534-538>

- Khoury, H. T. T., & Sá-Neves, Â. C. (2014). Percepção de controle e qualidade de vida: comparação entre idosos institucionalizados e não institucionalizados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 17(3), 553–565. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13012>
- Khvorostianov, N. (2016). “Thanks to the Internet, We Remain a Family”: ICT Domestication by Elderly Immigrants and their Families in Israel. *Journal of Family Communication*, 16(4), 355–368. <https://doi.org/10.1080/15267431.2016.1211131>
- Krawczyk, E. (2013). *The impact of ICT on older people ' s living conditions and environment*. Retrieved from http://www.valueageing.eu/wp-content/uploads/2013/06/VA_WP3_Final_Rpt_Summary_ICTolder_peoples_living_conditions.pdf
- Lima, D., Lima, M. A., & Ribeiro, C. (2013). Envelhecimento e Qualidade de vida de idosos institucionalizados. *RBCEH*, 7(3), 346–356. <https://doi.org/10.5335/rbceh.2010.032>
- Lopes, A., Lemos, R., Ribeiro, Ó., Marques, S., Batista, M., Silva, P. A. da;, ... Almeida, R. (2012). Envelhecimento demográfico : percursos e contextos de investigação na Sociologia Portuguesa. *Sociologia, Revista Da Faculdade de Letras Da Universidade Do Porto*, 13–31.
- Lopes, M. J., Araújo, J. L., & Nascimento, E. G. (2016). O envelhecimento e a qualidade de vida : a influência das experiências individuais. *Kairós Gerontologia. Revista Da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde.*, 19(2), 181–199.
- Lou, V. W. Q., & Dai, A. A. N. (2017). A Review of Nonfamilial Intergenerational Programs on Changing Age Stereotypes and Well-Being in East Asia. *Journal of Intergenerational Relationships*, 15(2), 143–158. <https://doi.org/10.1080/15350770.2017.1294427>
- Marin, M. J. S., Miranda, F. A., Fabbri, D., Tinelli, L. P., & Storniolo, L. V. (2012). Compreendendo a história de vida de idosos institucionalizados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 8(1), 147–154. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232012000100016>
- Marques, Ermelinda; Sánchez, Carmen; Vicario, B. (2014). Percepção da qualidade de

- vida de um grupo de idosos. *Revista de Enfermagem Referência*, IV Série(Nº 1), 75–84. <https://doi.org/10.12707/RIII1314>
- Marques, I. (2012). *Estreitar Laços com Solidariedade e Saúde Um Projeto no âmbito do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações*. Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra.
- Martins, R., & Mestre, M. (2014). Esperança E Qualidade De Vida Em Idosos Hope and Quality of Life in the Elderly. *Millenium*, 47, 153–162.
- Matamá, J., Mendes, R., Pinho-pereira, S., Nascimento, D., Campina, A., & Costa-lobo, C. (2017). Bem-Estar Subjetivo : Uma Revisão Narrativa da Literatura. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, (05).
- Mehraeen, S. (2017). Younger specialists teaching older learners: when learning in later life can be a source of conflict. *Journal of Intergenerational Relationships*, 15(1), 80–84. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/15350770.2017.1260344>
- Mendonça, J., Mariano, J., & Marques, S. (2016). Lisbon Street Campaign Against Ageism: A Promising Multi-Stakeholder Initiative. *Journal of Intergenerational Relationships*, 14(3), 258–265. <https://doi.org/10.1080/15350770.2016.1195216>
- Neves, B., & Amaro, F. (2012). Too old for technology? How the elderly of Lisbon use and perceive ICT. *The Journal of Community Informatics*, 8(1), 1–22.
- Neves, B., Amaro, F., & Fonseca, J. (2013). Coming of (Old) Age in the Digital Age. *Sociological Research Online*, 18(2).
- Nimrod, G. (2014). The benefits of and constraints to participation in seniors' online communities. *Leisure Studies*, 33(3), 247–266. <https://doi.org/10.1080/02614367.2012.697697>
- Nunes, L. N. V. (2009). *Promoção do Bem-Estar Subjetivo dos Idosos através da Intergeracionalidade*. Universidade de Coimbra. Universidade de Coimbra. Retrieved from [https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/11787/1/Tese Lisa Nunes.pdf](https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/11787/1/Tese%20Lisa%20Nunes.pdf)
- Oliveira, S. F., Queiroz, M. I. N., & Costa, M. L. a. (2012). Bem estar subjetivo na terceira idade Subjective well-being among elders. *Revista Motricidade*, 8(2), 1038–1047.

- Oliveira, J. M. de, & Rozendo, C. A. (2014). Instituição de longa permanência para idosos: um lugar de cuidado para quem não tem opção? *Revista Brasileira de Enfermagem*, 67(5), 773–779. <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2014670515>
- Oppenauer, C. (2009). Motivation and needs for technology use in old age. *Gerontechnology*, 8(2), 82–87. <https://doi.org/10.4017/gt.2009.08.02.006.00>
- Ordonez, T., Lima-Silva, T., Yassuda, M., & Cachioni, M. (2012). Elderly Online: example of methodology for digital inclusion, 15(7), 215–234. Retrieved from /citations?view_op=view_citation&continue=/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0,5&scilib=1&citilm=1&citation_for_view=fOWDQAQAAAAJ:9yKSN-GCB0IC&hl=pt-BR&oi=p
- Páscoa, G., & Gil, H. (2015a). O sénior e a aprendizagem das TIC: Um potencial contributo para a e-inclusão e para o seu bem-estar. In *CISIT* (pp. 85–90). <https://doi.org/10.1590/S0004-27302004000100020>
- Páscoa, G., & Gil, H. (2015b). Uma nova forma de comunicação para o cidadão Sénior : Facebook. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(1), 9–29.
- Páscoa, G., & Henrique, G. (2014). As tecnologias de informação e comunicação e a formação ao longo da vida: um estudo em populações 50+. In *CISTI* (pp. 43–47).
- Patrício, M., & Osório, A. (2011). Aprendizagem intergeracional com tecnologias de informação e comunicação. Retrieved from <http://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/7060>
- Patrício, M. R. V. (2014). *Aprendizagem Intergeracional com Tecnologias de Informação e Comunicação*. Universidade do Minho. Retrieved from <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/35420#>
- Pavlova, M. K., & Silbereisen, R. K. (2016). Perceived Expectations for Active Aging, Formal Productive Roles, and Psychological Adjustment Among the Young-Old. *Research on Aging*, 38(1), 26–50. <https://doi.org/10.1177/0164027515573026>
- Pereira, C., & Neves, R. (2011). Os idosos e as TIC – competências de comunicação e qualidade de vida. *Revista Kairós Gerontologia*, 14(1), 05-26.
- Pinto, T. A., & Haton-Yeo, A. (2009). Guia de Ideias para Planear e Implementar projetos

intergeracionais.

Retrieved

from

http://www.matesproject.eu/GUIDE_21_versions/Portugese.pdf

Poltronieri, C., Costa, D., Costa, J., & Soares, N. (2015). Os desafios da construção da intergeracionalidade no tempo do capital. *Kairós Gerontologia. Revista Da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde.*, 18(4), 289–309.

Ponte, J. (2008). Investigar a Nossa Própria Prática: uma Estratégia de Formação e de Construção do Conhecimento Profissional. *PNA*, 2(2004), 153–180. Retrieved from http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&auth_type=crawler&jrnl=18873987&AN=32894678&h=ebp8Gz8KQ6W5hm95bVII%2Bj95vvrP6WPM4m6JTUb6fgDuXlZv0VVrWkR0dBq0zAC7VtcrN7LnKUE9rixnWOHQ%3D%3D&crl=c

Prior, K., & Sargent-Cox, K. A. (2014). Students' expectations of ageing: An evaluation of the impact of imagined intergenerational contact and the mediating role of ageing anxiety. *Journal of Experimental Social Psychology*, 55, 99–104. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.06.001>

Quaresma, M., & Ribeirinho, C. (2016). Envelhecimento – Desafios do Séc . XXI. *Kairós Gerontologia. Revista Da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde.*, 19(3), 29–49.

Rebelo, C. (2015). Utilização da Internet e do Facebook pelos mais velhos em Portugal: Estudo exploratório [The use of the Internet and Facebook by the elders in Portugal: An exploratory study]. *Observatorio (OBS*)*, 9(3), 129–153. Retrieved from http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1646-59542015000300008&script=sci_arttext&tlng=pt

Resolução do Conselho de Ministros n.º 112/2012 (2012). Diário da República, 1.ª série - N.º 252 - 31 de dezembro de 2012. Retrieved from <http://dre.pt/pdf1sdip/2012/12/25200/0730707319.pdf>

Ribeiro, H., Costa, E., Nave, F., & Sousa, C. S. (2014). QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO INSTITUCIONALIZADO: REALIDADE VIVIDA NA REDE NACIONAL DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DO ALGARVE. *Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento*, 19(2), 409–22.

Roberto, M. S., Fidalgo, A., & Buckingham, D. (2014a). “Estas memórias que os retratos

- nos dão” – análise de um programa de inclusão digital aplicado em contexto de lar de terceira idade. *Investigar Em Educação*, 2(1), 199–218.
- Roberto, M. S., Fidalgo, A., & Buckingham, D. (2014b). O papel da solidariedade intergeracional no âmbito da literacia digital. *Kairós Gerontologia. Revista Da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde*. ISSN 2176-901X, 17(2), 09-25.
- Rodrigues, M. I. S. (2012). *Atividades Intergeracionais O Impacto Das Atividades Intergeracionais No Desempenho Cognitivo Dos Idosos*. Universidade Católica Portuguesa. Retrieved from <http://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/13657>
- Sales, M., Amaral, M., Junior, I., & Sales, A. (2014). Tecnologias de Informação e Comunicação via Web: Preferências de uso de um grupo de usuários idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, 17(3), 59–77.
- Sales, M. B., Mazzali, B. R., Amaral, M. A., Rocha, R. G. O., & Brito, R. (2014). Inclusão digital de pessoas idosas: relato de experiências de utilização de software educativo. *Revista Kairós Gerontologia*, 17(4), 63–81.
- Sánchez, M., Díaz, P., Sáez, J., & Pinazo, S. (2014). The Professional Profile of Intergenerational Program Managers: General and Specific Characteristics. *Educational Gerontology*, 40(6), 427–441. <https://doi.org/10.1080/03601277.2013.844037>
- Santos, M. (2014). Estudo Comparativo da Psicoafetividade De Idosos Institucionalizados E Não Institucionalizados. *Psicologia.Pt*, 1–19. Retrieved from <http://www.scielo.br/pdf/rgenf/v33n1/a15v33n1.pdf>
- Saúde, S. N. de. (2017). *ESTRATÉGIA NACIONAL PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E Proposta do Grupo de Trabalho Interministerial*.
- Shedletsky, L. (2012). Undergraduates Mentoring Older Adults: Breaking Stereotypes. *Journal of Intergenerational Relationships*, 10(4), 400–414. <https://doi.org/10.1080/15350770.2012.726599>
- Silva, J. (2016). *O lar de idosos como território social: Lugares de Espera ou Mundo (s) de Vida ?* Universidade de Aveiro.
- Silva, L., Silva, A., & Tura, L. (2012). Representações Sociais Sobre Qualidade De Vida

- Para Idosos. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 33(1), 109–115.
<https://doi.org/10.1590/S1983-14472012000100015>
- Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. do R., Vieira, C. M. C., Matos, A. P. M., & Oliveira, A. L. (2003). O bem-estar subjectivo dos adultos: Um estudo transversal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 37(1), 5–30.
- Smith, A. (2014). Older adults and technology use: Adoption is increasing but many seniors remain isolated from digital life. *Pew Research Center*, (April). Retrieved from <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Older+Adults+and+Technology+Use+Adoption+is+increasing,+but+many+seniors+remain+isolated+from+digital+life#0>
- Souza, J. J. D. (2016). Tecnologias da Informação e Comunicação , smartphones e usuários idosos: uma revisão integrativa à luz das Teorias Sociológicas do Envelhecimento. *Revista Kairós Gerontologia*, 19(4), 131–154.
- Souza, J. J. D., & Sales, M. B. de. (2016). Tecnologias da Informação e Comunicação , smartphones e usuários idosos: uma revisão integrativa à luz das Teorias Sociológicas do Envelhecimento. *Kairós Gerontologia. Revista Da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde.*, 19(4), 131–154.
- Spiteri, D. (2016). What do older people learn from young people? Intergenerational learning in ‘day centre’ community settings in Malta. *International Journal of Lifelong Education*, 1370(November), 1–19. <https://doi.org/10.1080/02601370.2015.1132278>
- Sridevi, G., & Swathi, P. (2014). Death Anxiety, Death Depression, Geriatric Depression and Suicidal Ideation among Institutionalized and Non- Institutionalized Elders. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 4(1), 2250–3153. Retrieved from www.ijsrp.org
- Strom, R. D., & Strom, P. S. (2015). Assessment of Intergenerational Communication and Relationships. *Educational Gerontology*, 41(1), 41–52.
<https://doi.org/10.1080/03601277.2014.912454>
- Tabuchi, M., & Miura, A. (2016). Intergenerational interactions when transmitting wisdom from older to younger generations. *Educational Gerontology*, 42(8), 585–592.
<https://doi.org/10.1080/03601277.2016.1205392>

- Tam, M. (2014). Intergenerational Service Learning Between the Old and Young: What, Why and How. *Educational Gerontology*, 40(6), 401–413. <https://doi.org/10.1080/03601277.2013.822201>
- Teater, B. (2016). Intergenerational Programs to Promote Active Aging: The Experiences and Perspectives of Older Adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 40(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/01924788.2016.1127041>
- Thygesen, E., Macqueen, R., & Martinez, S. (2014). Using ICT training as an arena for intergenerational learning experience . A case study. In *Proceedings from Scandinavian Conference on Health Informatics, Grimstad, Norway*.
- Tótor, S. (2016). Envelhecimento ativo: proveniências e modulação da subjetividade. *Revista Kairós: Gerontologia*, 20(1), 239–258. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2017v20i1p239-258>
- Tsai, H. S., Shillair, R., Cotten, S. R., Winstead, V., & Yost, E. (2015). Getting Grandma Online: Are Tablets the Answer for Increasing Digital Inclusion for Older Adults in the U.S.? *Educational Gerontology*, 41(10), 695–709. <https://doi.org/10.1080/03601277.2015.1048165>
- Turner, S. G., Brown, A. M., & Jarrott, S. E. (2017). For Students, By Students: Service-Learner Involvement in the Development of Visiting Kits to Facilitate Student Interactions with Old Adults. *Journal of Intergenerational Relationships*, 15(2), 181–187. <https://doi.org/10.1080/15350770.2017.1294439>
- Vechiato, F. L., & Vidotti, S. A. (2010). Contribuições de elementos do construtivismo e da mediação da informação para a inclusão digital de idosos. *Informação & Informação*, 15(2), 40–59. <https://doi.org/10.5433/1981-8920.2010v15n2p40>
- Vieira, S., & Sousa, L. (2016). Intergenerational practice: contributing to a conceptual framework. *International Journal of Lifelong Education*, 35(4), 396–412. <https://doi.org/10.1080/02601370.2016.1196248>
- Vitorino, L. M., Paskulin, L. M. G., & Vianna, L. A. C. (2013). Qualidade de vida de idosos da comunidade e de instituições de longa. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 21, 1–9. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692013000700002>
- White, P. (2013). Who's afraid of research questions? The neglect of research questions

in the methods literature and a call for question-led methods teaching. *International Journal of Research & Method in Education*, 36(3), 213–227.
<https://doi.org/10.1080/1743727X.2013.809413>

Woolrych, R. (2016). Ageing and technology: Creating environments to support an ageing society (keynote). *Gerontechnology*, 15(2), 66–70.
<https://doi.org/10.4017/gt.2016.15.2.005.00>

World Health Organization. (2002). *Active ageing: a policy framework*. *Advances in gerontology= Uspekhi gerontologii* Retrieved from
<http://europepmc.org/abstract/MED/12820516>

Woyciekoski, C., Stenert, F., & Hutz, C. S. (2012). Determinantes do Bem-Estar Subjetivo. *PSICO*, 43, 280–288.

Zemaitaityte, I. (2014). Empowerment of Older People To Participate in Educational Activities. In *Proceeding of the International Scientifical Conference May 23th 24th* (Vol. II, pp. 260–268).

Anexos

Anexo 1

Consentimento Informado



Universidade de Aveiro Departamento de Comunicação e Arte
e Departamento de Educação

Consentimento Informado

No âmbito do curso de Doutoramento em Multimédia em Educação da Universidade de Aveiro, encontro-me a realizar a minha investigação, sob orientação do Doutor Rui Neves (Universidade de Aveiro) conducente à elaboração da dissertação de tese intitulada: “TIC, Idosos e QV: o papel da intergeracionalidade”. A investigação tem por finalidade implementar um projeto intergeracional com recurso às TIC para verificar alterações ocorridas ao nível da QV nos mais velhos e na perceção dos mais novos.

Neste sentido a sua participação e colaboração é muito importante para a realização desta investigação a qual consiste participar nas atividades inerentes ao tema da dissertação, resposta aos inquéritos durante a ação e autorizar o tratamento de dados relacionados com o seu conteúdo, assim como a utilização e publicação de fotografias.

É meu compromisso, de acordo com todos os princípios éticos, afirmar que:

- As suas informações serão confidenciais;
- Todas as informações serão codificadas de forma a garantir o seu anonimato;

Apesar de estarem salvaguardados todos os seus direitos, será sempre possível cancelar o seu contributo a partir do momento que entender ser conveniente.

Assinatura do/a participante

(O/A Participante)

Assinatura da doutoranda

(Paula Cristina Ribeiro Martins Mota)

Grata pela sua colaboração, Viseu, __/__/__

Anexo 2

Questionário sociodemográfico idosos

Inquérito inicial	
<p>Este inquérito procura conhecer os seus dados sociodemográficos, o contexto institucional e não institucional em que está inserido, as ferramentas de comunicação e informação que utiliza e, o contexto de utilização das tecnologias.</p> <p>Por favor, responda a todas as perguntas. Este questionário tem a duração máxima de 15 minutos.</p> <p style="text-align: right;">Agradecemos a sua colaboração!</p>	
I. Dados sociodemográficos	
Nome código:	data nascimento:
Anos de escolaridade:	profissão:
	estado civil:
II. Contexto Institucional	
2.1 regime frequência na IPSS:	
2.1.1 Há quanto tempo está na instituição neste regime de frequência?	
2.2 Quem o orientou para frequentar esta IPSS	
2.3 Recebe visitas de familiares? N () S ()	Frequência: /mês
2.4 Recebe visitas de amigos? N () S ()	Frequência: /mês
2.5 Que atividades mais gosta de realizar?	
2.6 Que atividades gostaria de realizar?	
III. Tempos livres	
3.1 Nos seus tempos livres como prefere passar o tempo?	
Jogar cartas () fazer renda () pintar () ler () escrever () ver televisão ()	
conversar () passear () atividades no computador/ tablet () outro () qual?	
IV. Comunicação e Informação	
4.1 Que meio mais utiliza para comunicar?	
Carta () para comunicar com quem?	
Telefone () para comunicar com quem?	
Telemóvel () para comunicar com quem?	
Outro () qual? Para comunicar com quem?	
4.2 Lê revistas? N () S () Qual?	
4.3 Lê jornais? N () S () Qual?	
4.4 Vê televisão? N () S () O que mais gosta de ver?	Tempo:
h/dia	
4.5 Outro	
V. Contexto de utilização do computador/ tablet/ NT	
5.1 Já utilizou o computador N () S ()	
5.2 Se não utilizou o computador:	
Numa escala de 1 a 5, qual a sua vontade de utilizar o computador/ tablet?	
Nada 1 2 3 4 5 Muito	
Se respondeu NÃO, passe para a última questão do questionário.	
5.3 Se já utilizou o computador fê-lo:	
5.3.1 Sozinho () Acompanhado () Com quem?	
5.3.2 Onde costuma utilizar?	
5.3.3 Com que frequência? /semana	
5.3.4 Que atividades realizou?	
5.3.5 O que mais gostava de fazer no computador/ tablet? Escolha uma das opções:	

Escrever () jogar () Comunicar via internet () escrever textos () fazer pesquisas ()
redes sociais () outros ()

5.4 Imagine quaisquer 3 coisas que gostaria de fazer na internet:

4.5 Se não respondeu à questão anterior, escolha 3 das opções:

Enviar/ receber mail ()

Telefonar via Internet ()

Conversar por mensagem escrita ()

Partilhar os meus trabalhos na Internet ()

Ter acesso a serviços (sociais, jurídicos, saúde) ()

Ver imagens de lugares (países, cidades, monumentos) ()

Visualizar vídeos ()

Ouvir rádio/ ver televisão através da Internet ()

Jogar ()

Ler jornais e/ ou revistas ()

Procurar e consultar informações sobre saúde ()

Ver fotografias ()

Anexo 3

Questionário sociodemográfico aos alunos

PRETENDEMOS DESCOBRIR AS MOTIVAÇÕES E BARREIRAS QUE CONTRIBUEM PARA QUE OS ESTUDANTES PARTICIPEM EM ATIVIDADES INTERGERACIONAIS COM O APOIO DAS TIC. TODAS AS INFORMAÇÕES SERÃO CONFIDENCIAIS E CODIFICADAS DE FORMA A GARANTIR O VOSSO ANONIMATO

Nome:	
Idade:	data de nascimento:
Residência:	

1. Com quem vives?

- Pai ☐
- Mãe ☐
- Irmãos ☐
- Avós ☐
- Outros (especificar) ☐

2. Qual é a sua condição do teu pai perante o trabalho?

- Exerce uma profissão por conta de outrem ☐
- Exerce uma profissão por conta própria ☐
- Desempregado ☐
- Trabalho Doméstico ☐
- Reformado/Pensionista ☐
- Outra. Especificar: ☐

3. Qual é a sua condição da tua mãe perante o trabalho?

- Exerce uma profissão por conta de outrem ☐
- Exerce uma profissão por conta própria ☐
- Desempregada ☐
- Doméstica ☐
- Reformada/Pensionista ☐
- Outra. Especificar: ☐

EXPERIÊNCIA COM AS TIC

Qual ou quais dos seguintes equipamentos/dispositivos possuis (de uso pessoal ou em casa)?

<input type="checkbox"/>	Televisão
<input type="checkbox"/>	Rádio
<input type="checkbox"/>	Aparelho de Vídeo
<input type="checkbox"/>	Aparelho de DVD
<input type="checkbox"/>	Computador de Secretária
<input type="checkbox"/>	Computador portátil
<input type="checkbox"/>	Telemóvel
<input type="checkbox"/>	Telemóvel com sistema operativo (smartphone)
<input type="checkbox"/>	Tablet (Samsung Note – Ipad)
<input type="checkbox"/>	Consola de Jogos

Das seguintes funcionalidades quais utilizas no telemóvel:

<input type="checkbox"/>	Fazer chamadas
<input type="checkbox"/>	Receber chamadas
<input type="checkbox"/>	Enviar SMS
<input type="checkbox"/>	Receber SMS
<input type="checkbox"/>	Utilizar a Internet e aplicativos de redes sociais e comunicação

Em qual ou quais dos seguintes locais fazes uso da Internet:

<input type="checkbox"/>	Em casa
<input type="checkbox"/>	Em casa de familiares e/ou amigos
<input type="checkbox"/>	Na escola
<input type="checkbox"/>	Em locais públicos (bibliotecas, Espaços Internet, Junta de Freguesias, outros)
<input type="checkbox"/>	Tenho ligação móvel e faço uso em qualquer local

INTERAÇÃO COM PESSOAS COM MAIS IDADE

Participarias em atividades com pessoas mais velhas, sem nenhum tipo de incentivo:

<input type="checkbox"/>	Sim
<input type="checkbox"/>	Não
<input type="checkbox"/>	Não sei

Em que tipo de atividades gostarias de participar com as pessoas com mais idade

<input type="checkbox"/>	Desportos
<input type="checkbox"/>	Viagens
<input type="checkbox"/>	Jogos de tabuleiro
<input type="checkbox"/>	Trabalho voluntário
<input type="checkbox"/>	Trabalhos manuais
<input type="checkbox"/>	Atividades ao ar livre
<input type="checkbox"/>	Conversar
<input type="checkbox"/>	Entretenimento (música, peças, concertos, leitura)
<input type="checkbox"/>	Experiências culturais (museus, exposições)
<input type="checkbox"/>	Novas tecnologias
<input type="checkbox"/>	Outros. Especifica:

Com que frequência participas em atividades com pessoas mais velhas, excluindo a tua família

<input type="checkbox"/>	Uma vez por semana ou mais
<input type="checkbox"/>	Uma vez por mês
<input type="checkbox"/>	Duas ou mais vezes por mês
<input type="checkbox"/>	Uma vez por ano
<input type="checkbox"/>	Raramente

Que fatores te impedem de passar mais tempo com as pessoas com mais idade

()	A idade das pessoas mais velhas
()	Falta de experiência em conversar com pessoas mais velhas
()	Falta de temas em comum
()	Indisponibilidade do meu tempo livre
()	O tipo de atividade
()	O local da interação
()	As capacidades físicas dos seniores
()	As capacidades cognitivas dos seniores
()	Falta de atividades em comum

Anexo 4

Questionário de atividades intergeracionais

Questionário de atividades intergeracionais (adaptado de Dellmann-Jenkins, 1997) De seguida, encontra várias perguntas, acerca de atividades com jovens desenvolvidas no Lar. Em relação a cada uma delas, assinale com uma cruz (X) o quadrado que melhor indica a sua resposta.

1- Sente-se satisfeito(a) ao interagir com os jovens nestas atividades?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes

2- Quando participa nestas atividades acha que tem conhecimentos para transmitir aos jovens?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes

3- As atividades com jovens eram algo que desejava realizar?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes

4- As atividades com os jovens “alegram-lhe o espírito”?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes

5- Depois de participar nas atividades com os jovens, vê-se a si próprio(a) de forma mais positiva?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes

6- Gosta da companhia dos jovens com quem desenvolve as atividades?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes

7- Acha que as atividades com os jovens lhe trazem mais alegria e satisfação?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes

8- Acha-se uma pessoa mais competente e capaz depois de participar nas atividades?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes

9- Ao participar nas atividades sente-se realizado(a) e ativo(a) na sua vida?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes

10- A interação com os jovens ajuda-o(a) a esquecer os seus problemas e preocupações?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes

11- De um modo geral, gosta de participar nestas atividades?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes

12- Acha que os jovens gostam mais de si depois de participar nas atividades com elas?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes

13- Acha que os jovens gostam mais dos idosos depois de participarem nestas atividades?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes

Anexo 5

Questionário PANAS

Escala de Afetividade Positiva e Negativa

Este questionário insere-se num trabalho de investigação a decorrer no âmbito do Programa Doutoral em Multimédia da Educação, da Universidade de Aveiro.

Procure responder a todas as questões, mesmo que algumas delas lhe pareçam semelhantes.

É importante responder a todas as questões. As suas respostas são muito importantes.

Não há respostas certas ou erradas relativamente a qualquer dos itens, pretendendo-se apenas a sua opinião pessoal.

Este questionário é de natureza confidencial, o que significa que o anonimato do colaborador será sempre respeitado.

Encontra, a seguir, uma lista de palavras que representam diferentes sentimentos e emoções.

Indique até que ponto, experimentou ou experimenta esses sentimentos e emoções, marcando com um X um e só um dos quadrados que lhe são apresentados, de acordo com a seguinte escala:

- 1 – Muito pouco ou nada;
- 2 – Um pouco;
- 3 – Assim, assim;
- 4 – Muito;
- 5 – MUITÍSSIMO.

	1	2	3	4	5
1 Interessado(a)					
2 Aflito(a)					
3 Estimulado(a) [animado(a)]					
4 Aborrecido(a)					
5 Forte					

6 Culpado(a)					
7 Assustado(a)					
8 Hostil [inimigo(a)]					
9 Entusiasmado(a)					
10 Orgulhoso(a)					
11 Irritável					
12 Atento(a)					
13 Envergonhado(a)					
14 Inspirado(a)					
15 Nervoso(a)					
16 Decidido(a)					
17 Atencioso(a)					
18 Agitado(a) [inquieto(a)]					
19 Ativo(a)					
20 Medroso(a)					
21 Emocionado(a)					
22 Magoadado(a)					

Anexo 6

Questionário SWLS

Escala de Satisfação com a Vida

Este questionário insere-se num trabalho de investigação a decorrer no âmbito do Programa Doutoral em Multimédia em Educação, da Universidade de Aveiro.

Procure responder a todas as questões, mesmo que algumas delas lhe pareçam semelhantes.

É importante responder a todas as questões. As suas respostas são muito importantes. Não há respostas certas ou erradas relativamente a qualquer dos itens, pretendendo-se apenas a sua opinião pessoal.

Este questionário é de natureza confidencial, o que significa que o anonimato do colaborador será sempre respeitado.

As seguintes afirmações referem-se a asserções com as quais poderá concordar ou discordar.

Peço-lhe o favor de responder a este questionário marcando com um X um e um só quadrado, o que melhor se identifica consigo, seguindo o seguinte critério:

1	2	3	4	5
Discordo muito	Discordo parcialmente	Não concordo, nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo muito

	1	2	3	4	5
1.A minha vida parece-se em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse.					
2. As minhas condições de vida são muito boas.					
3. Estou satisfeito(a) com a minha vida.					
4. Até agora tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria.					
5. Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.					

Anexo 7

Autorização de aplicação do SF36v2



Centro de Estudos

**e Investigação em Saúde
da Universidade de Coimbra**



rimas@fe.uc.pt
ceisuc@fe.uc.pt

Ex.ma Senhora:

Em resposta ao pedido que me formalizou é com todo o prazer que envio a versão portuguesa do instrumento de medição SF-36 (*MOS Short Form Health Survey – 36 Item - version 2*) para aplicar no âmbito do trabalho de investigação que pretende realizar. Este instrumento permite (i) medir e avaliar o estado de saúde de populações e indivíduos com ou sem doença; (ii) monitorizar doentes com múltiplas condições; (iii) comparar doentes com condições diversas; e (iv) comparar o estado de saúde de doentes com o da população em geral.

A sua validação e a obtenção dos valores normais encontram-se nas seguintes referências:

- Ferreira PL, Ferreira LN, Pereira LN. Medidas sumário física e mental de estado de saúde para a população portuguesa. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*. 2013; 30(2): 163-171.
- Ferreira PL. Criação da versão portuguesa do MOS SF-36. Parte I – Adaptação cultural e linguística. *Acta Médica Portuguesa*. 2000; 13: 55-66.
- Ferreira PL. Criação da versão portuguesa do MOS SF-36. Parte II – Testes de validação. *Acta Médica Portuguesa*. 2000; 13: 119-127.

Mais informação sobre as características desta medida poderá encontrar em

<http://rimas.uc.pt/instrumentos/79/>

Desejo-lhe o melhor êxito para o seu trabalho.

Com os meus melhores cumprimentos.

Prof. Doutor Pedro Lopes Ferreira

Carta enviada por correio eletrónico

Anexo 8

QUESTIONÁRIO DE ESTADO DE SAÚDE (SF-36v2)

INSTRUÇÕES: As questões que se seguem pedem-lhe opinião sobre a sua saúde, a forma como se sente e sobre a sua capacidade de desempenhar as actividades habituais.

Pedimos que leia com atenção cada pergunta e que responda o mais honestamente possível. Se não tiver a certeza sobre a resposta a dar, dê-nos a que achar mais apropriada e, se quiser, escreva um comentário a seguir à pergunta.

Para as perguntas 1 e 2, por favor coloque um círculo no número que melhor descreve a sua saúde.

1. Em geral, diria que a sua saúde é:

Ótima	Muito boa	Boa	Razoável	Fraca
1	2	3	4	5

2. Comparando com o que acontecia há um ano, como descreve o seu estado geral actual:

Muito melhor	Com algumas melhoras	Aproximadamente igual	Um pouco pior	Muito pior
1	2	3	4	5

3. As perguntas que se seguem são sobre actividades que executa no seu dia-a-dia. Será que a sua saúde o/a limita nestas actividades? Se sim, quanto?

(Por favor assinale com um círculo um número em cada linha)

	Sim, muito limitado/a	Sim, um pouco limitado/a	Não, nada limitado/a
a. Actividades violentas, tais como correr, levantar pesos, participar em desportos extenuantes	1	2	3
b. Actividades moderadas, tais como deslocar uma mesa ou aspirar a casa	1	2	3
c. Levantar ou pegar nas compras de mercearia	1	2	3
d. Subir vários lanços de escada	1	2	3
e. Subir um lanço de escadas	1	2	3
f. Inclinar-se, ajoelhar-se ou baixar-se	1	2	3
g. Andar mais de 1 Km	1	2	3
h. Andar várias centenas de metros	1	2	3
i. Andar uma centena de metros	1	2	3
j. Tomar banho ou vestir-se sozinho/a.....	1	2	3

Copyright © 1992. New England Medical Center Hospitals, Inc. All rights reserved.
Copyright © 1997. Versão Portuguesa 2 Centro de Estudos e Investigação em Saúde. Todos os direitos reservados.

4. Durante as últimas 4 semanas teve, no seu trabalho ou actividades diárias, algum dos problemas apresentados a seguir como consequência do seu estado de saúde físico?

Quanto tempo, nas últimas quatro semanas...	Sempre	A maior parte do tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
a. Diminuiu o tempo gasto a trabalhar ou noutras actividades.....	1	2	3	4	5
b. Fez menos do que queria?	1	2	3	4	5
c. Sentiu-se limitado/a no tipo de trabalho ou outras actividades.....	1	2	3	4	5
d. Teve dificuldade em executar o seu trabalho ou outras actividades (por exemplo, foi preciso mais esforço).....	1	2	3	4	5

5. Durante as últimas 4 semanas, teve com o seu trabalho ou com as suas actividades diárias, algum dos problemas apresentados a seguir devido a quaisquer problemas emocionais (tal como sentir-se deprimido/a ou ansioso/a)?

Quanto tempo, nas últimas quatro semanas...	Sempre	A maior parte do tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
a. Diminuiu o tempo gasto a trabalhar ou noutras actividades.....	1	2	3	4	5
b. Fez menos do que queria?	1	2	3	4	5
c. Executou o seu trabalho ou outras actividades menos cuidadosamente do que era costume .	1	2	3	4	5

Para cada uma das perguntas 6, 7 e 8, por favor ponha um círculo no número que melhor descreve a sua saúde.

6. Durante as últimas 4 semanas, em que medida é que a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram no seu relacionamento social normal com a família, amigos, vizinhos ou outras pessoas?

Absolutamente nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Imenso
1	2	3	4	5

7. Durante as últimas 4 semanas teve dores?

Nenhumas	Muito fracas	Ligeiras	Moderadas	Fortes	Muito fortes
1	2	3	4	5	6

8. Durante as últimas 4 semanas, de que forma é que a dor interferiu com o seu trabalho normal (tanto o trabalho fora de casa como o trabalho doméstico)?

Absolutamente nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Imenso
1	2	3	4	5

9. As perguntas que se seguem pretendem avaliar a forma como se sentiu e como lhe correram as coisas nas últimas quatro semanas.

Para cada pergunta, coloque por favor um círculo à volta do número que melhor descreve a forma como se sentiu.

Certifique-se que coloca um círculo em cada linha.

Quanto tempo, nas últimas quatro semanas...	Sempre	A maior parte do tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
a. Se sentiu cheio/a de vitalidade?	1	2	3	4	5
b. Se sentiu muito nervoso/a?	1	2	3	4	5
c. Se sentiu tão deprimido/a que nada o/a animava?	1	2	3	4	5
d. Se sentiu calmo/a e tranquilo/a?	1	2	3	4	5
e. Se sentiu com muita energia?	1	2	3	4	5
f. Se sentiu deprimido/a?	1	2	3	4	5
g. Se sentiu estafado/a?	1	2	3	4	5
h. Se sentiu feliz?	1	2	3	4	5
i. Se sentiu cansado/a?	1	2	3	4	5

10. Durante as últimas quatro semanas, até que ponto é que a sua saúde física ou problemas emocionais limitaram a sua actividade social (tal como visitar amigos ou familiares próximos)?

Sempre	A maior parte do tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
1	2	3	4	5

11. Por favor, diga em que medida são verdadeiras ou falsas as seguintes afirmações. Ponha um círculo para cada linha.

	Absolutamente verdade	Verdade	Não sei	Falso	Absolutamente falso
a. Parece que adoeço mais facilmente do que os outros	1	2	3	4	5
b. Sou tão saudável como qualquer outra pessoa	1	2	3	4	5
c. Estou convencido/a que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d. A minha saúde é ótima	1	2	3	4	5

MUITO OBRIGADO

Anexo 9

Guião focus group (jovens)

Agradecemos a disponibilidade demonstrada por todos em fazer parte deste nosso grupo que visa a recolha de informação para a tese de doutoramento do Programa Doutoral em Multimédia em Educação da Universidade de Aveiro.

Desta forma pretendemos saber se concordam com a gravação áudio e vídeo desta entrevista para efeito de recolha de dados.

Gostaria de saber a vossa opinião sobre o tema da utilização das TIC e da Internet, aplicados a pessoas com mais idade. Não há respostas certas nem erradas, apenas pretendemos ter a vossa opinião sobre os temas que vamos abordar.

- **Apresentação do moderador**
- **Apresentação dos participantes** (realizar uma recolha de informação demográfica – idade; género; atividades de lazer desenvolvidas; habilitações escolares; posse de pc, internet; email; utilização/ não utilização de internet/ computador)

Tema: Envelhecimento ativo e interação intergeracional

1. Costumam estar com as pessoas mais velhas? Justifiquem
2. Como é a vossa relação com as pessoas com mais idade? Como se dão com as pessoas mais velhas?
3. Como é que vocês se veem? Como são os Jovens?
4. Que ideias detêm sobre as pessoas mais velhas?
5. O que gostas mais em ti? O que gostas menos em ti?
6. O que vos faz sentir bem? O que poderia acontecer para melhorar a vossa vida? O que poderia ser feito para se sentirem melhor?
7. Têm mais algum aspeto que gostaria de referir sobre os temas que abordámos?

Tema: utilização das TIC

1. Numa sociedade cada vez mais envelhecida consideram que os computadores podem contribuir para um envelhecimento mais ativo? De que forma?
2. A criação de programas sobre as TIC para pessoas com mais idade, com o auxílio dos mais novos, ajudam a que as pessoas encarem o envelhecimento de forma mais positiva e ativa? Em que aspetos?
3. Pensam que o facto de utilizar as TIC com as pessoas com mais idade favorece o contacto com as gerações mais velhas? Em que aspeto?
4. Pensam que as TIC podem ser um meio que facilita a interação intergeracional e familiar? De que forma?
5. Têm mais algum aspeto que gostariam de referir sobre os temas que abordámos?

Obrigada pela vossa participação

Anexo 10

Tabela de reflexão individual de suporte à realização do relatório final do aluno

Reflexão individual

Nome: _____ Data: _____

Pessoa idosa com quem estive: _____

Objetivo	
O que teve mais sucesso?	
O que teve menos sucesso?	
Houve algo que correu mal? O quê?	
O que mudaria na próxima?	

Anexo 11

Transcrição do Focus Group realizado a 23/11/2016

Focus group dia 23/11/16

M – moderador; **A** – aluno

M - **Estão a dizer que nunca trabalharam com idosos, o que vos fez entrar nesta área de projeto e não noutra?**

A4 – Não faço a mínima.

M – Porquê este?

A4 – Sei lá. Os outros são miseráveis.

M – Outros. A5?

A5 – Oh stora, não sei.

M – Vieste a reboque, foi?

A5 – Foi, quase.

M – A1, diz-me tu, presumo que ele veio por tua causa.

A1 – Não, foi mais ao contrário. Porque era aquilo que me fazia....

M – Porque era?

A5 – Era aquilo que se fazia menos.

A8 – Mas não é. Duvido que seja o grupo onde menos se trabalha

A9 – Isso vai dar trabalho, muito trabalho e vocês nem imaginam

M – E porque razão pensas que era aquilo em que se fazia menos?

A5 – Oh stora tanta pergunta.

A1 – Pelo nome.

A5 – yah pelo nome.

M – Porquê? Pelo nome e por ser com idosos dá menos trabalho?

A1 – Não. O nome que lá estava não dizia que íamos trabalhar com idosos. Mas como era diferente dos outros quis ver o que era.

M – Então, intergerações?

A1 – Podem ser pessoas mais velhas mas não idosos. Intergerações pode dizer muita coisa, não sei. Também podíamos ir trabalhar com os miúdos do infantário ou do ATL

M – Também tens razão. Mas na altura quando lá estávamos em baixo no auditório a apresentar os grupos de Área de Projeto e a dar-vos a oportunidade de escolher dissemos que íamos trabalhar no lar.

A5 – Mas eu não ouvi.

M – Até vos disse que íamos trabalhar no lar e ensinar os mais velhos a utilizar as tecnologias.

A5 – Foi por causa disso, já nem me lembrava. Ensinar não deve ser muito difícil, acho eu. Ainda por cima aos mais velhos, não deve dar trabalho nenhum.

M – Mais alguém quer dar uma achega?

A8 – Oh stora o A3 esteve há pouco tempo a trabalhar num lar. Fez lá um estágio e eu também já fiz, mas não lidava diretamente com os idosos

M – A10?

A10 – Eu vim para este porque de todos eu achei que seria aquele que era mais interessante, no fundo. Jogos não me puxava, por exemplo e então achei que este seria mais interessante. Foi basicamente isso. Também nunca trabalhei com idosos.

A2 - ... Não sei stora...

A6 – Eu vim mais porque escolhi o grupo “Jogos mais Vida” mas obrigaram-me a escolher outro. Então este foi o que me chamou mais

A2 – Foi o mais cativante.

A6 – Exatamente

A9 – Gosto de interagir com idosos

A8 – Também gosto porque já trabalhei num lar e gostei

A3 – Não sei porquê. Tinha de escolher um. Porque já estive a estagiar num lar e também e gostei.

M – **Costumam estar com as pessoas mais velhas?**

A2 – Sim, com os meus avós

A4 – Sim, com a minha avó

M – A2 onde é que costumas estar com os teus avós?

A2 – Em casa deles

M – E estás com eles frequentemente ou não?

A2 – Quase todos os fins de semana.

M – A6 também é em casa deles que estás?

A6 – Com a minha avó e com os meus avós.

M – A tua avó vive convosco? Então sabes como é lidar com uma pessoa mais velha.

A6 – Não é fácil.

A10 – Também vivo com a minha avó.

M – E que tal, como podes definir a tua experiência?

A10 – Não é nada fácil, nada mesmo.

M – E tu?

A9 – Eu já vivi com a minha avó dois anos.

M – E como foi a tua experiência, podes partilhar connosco?

A9 – Não foi nada fácil, ainda por cima ela tem um feitio.

M – E tu?

A3 – Eu vivo com os meus pais e já chega.

M – E não tens contacto com os teus avós.

A3 – Não tenho avós. Os meus pais já podiam ser os meus avós. Já são muito velhos e tiveram-me muito tarde

M – E vocês? Que contacto têm com os avós?

A5 – Nós quem? Não.

M – Não os tens ou não os vês?

A5 – Tenho uma avó.

M – E costumavas estar com ela?

A5 – Muito raramente.

M – A1 não tens contacto com os teus?

A1 – Não.

M – **Como é a vossa relação com os idosos? Como se dão com as pessoas mais velhas?**

Não precisam de ser necessariamente avós. Pode ser os amigos dos avós, as pessoas mais velhas que vivem lá no bairro. A8 diz-me?

A8 – Falar de quê? Das pessoas da minha terra? Não gosto. Não falo com elas. Falo tipo, bom dia, boa tarde, mais nada.

A9 – Eu nem bom dia, boa tarde, não as conheço.

M – Porquê?

A8 – Porque sim, porque tipo são mal educadas às vezes e... tipo, metem-se na vida, tipo..

A9 – São grandes cuscas

M – Consideram que se metem na vossa vida?

A8 – Sim, principalmente na minha e na da minha irmã.

M – A10 que me dizes?

A10 – Não é fácil, é preciso ter muita paciência. Mas não me importo. Às vezes estou com uma amiga da minha avó, se aparecer fico a conversar. Claro que não fico lá muito tempo, não tenho muita paciência. Mas o tempo que estou, estou a socializar.

M – **O que é que vocês acham dos idosos? Que tipo de relação é que têm com eles?**

A4 – Muito fraca.

M – Fraca em que aspeto?

A4 – Não costumo falar com idosos. Só bom dia ou boa tarde. Só com os meus pais.

M – Que idade têm os teus pais?

A4 – 50 e 43

M – E isso é ser idoso?

A4 – Então não é.

M – O A6 é só bom dia e boa tarde?

A6 – Exatamente.

M – A2 e tu?

A2 – É só isso, não é preciso mais.

M – Como é a tua relação com os idosos? Como te dás com as pessoas mais velhas?

A2 – Dou-me bem. É bom dia e boa tarde.

M – Que tipo de relação têm?

A2 – Como assim?

M – Falas com eles, não falas, ignoras, passas mais longe...

A2 – Bom dia, boa tarde boa noite.

M – A3 e tu? Tendo em conta que já trabalhaste num lar.

A3 – Depende.

M – De quê?

A3 – Há sempre aquelas beatas, mas há sempre o mínimo de paciência.

M – A5 e A1, como se dão com os idosos?

A5 – É bom dia, boa tarde. Passo e falo. Se me falarem.

M – Só falas se te falarem?

A5 – Depende do meu espírito.

M – Tens que pensar que eles já veem mal.

A5 – Então, não me viram.

M – Por isso se calhar tens de ser tu a dar o passo de os cumprimentar.

A6 – Nem sempre às vezes ignoram.

M – Eles ignoram?

A6 – Sim. Muitas vezes

A9 – Só veem quando lhes cheira.

M – Só veem?

A9 – Quando lhes cheira, para ir contar aos pais.

M – Porque será que fazem isso?

A4 – Não têm nada que fazer.

A9 – Têm uma mente muito antiga.

A9 – Mas outros acho que não, acho que são bem sofisticados. Como os meus padrinhos.

M – Que idade têm?

A9 – 62 e 65

M – Ainda são novos, ainda não se pode considerar idoso acho eu.

A9 – Ah mas tem um iphone,

A10 – Idoso, idoso não, mas quase

A9 – E sabe mexer nas tecnologias todas

A10 – É como a minha avó. Tem o facebook, tem o computador dela.

M – Como é que vocês se consideram? Como são os Jovens?

A10 – Ah somos muito piores.

M – Piores como? Em que aspeto?

A10 – Somo muito teimosos, queremos tudo à nossa maneira, é preciso ter muito mais paciência para nós. Somos mal-educados, às vezes, somos isto e aquilo, estamos todos nesta fase.

A9 – Também concordo. Resmungona.

M – Então quando se diz que os jovens são impossíveis de aturar, vocês concordam?

A10 – Também é verdade

A9 – Nós não concordamos quando alguém nos diz isso, mas pensamos assim para nós sobre nós

A10 – Quando metemos a mão na consciência.

A9 – Exato.

M – Como é que vocês são?

A4 – Normal.

M – O que é ser um jovem normal?

A4 – Não faço a mínima.

A9 – Dentro das regras.

M – Não fazes a mínima de como é que és?

A4 – Não.

M – O que é ser normal e o que é não fazer a mínima do que se é?

A6 – Ser normal é fazer as coisas normais.

M – O que é fazer as coisas normais?

A4 – Ai eu. Ter uma vida regular

A6 – Calma, sossegada.

A9 – Sem asneiras.

A2 – É fixe. Temos a melhor vida, é a vida de estudante.

A10 – Não é a melhor.

A2 – Sempre me disseram que a melhor vida é a vida de estudante.

A7 – Calmo.

M – A vossa juventude é passada numa época em que vocês estão constantemente a ser bombardeados com tudo.

A10 – yah

A6 – É ter liberdade

M – Muita, pouca?

A9 – Muita.

A6 – Depende, também tem de se saber controlar essa liberdade.

A3 – Ser eu.

M – E isso significa?

A3 – Oh stora não sei explicar. Dormir.

A9 – fazer asneiras sem pensar nas consequências.

A5 – sair.

A8 – não ter responsabilidades

M – e isto são tudo coisas que os idosos não fazem?

M – Como são as pessoas mais velhas?

A6 – É o contrário de nós.

M – E o que é o contrário de nós?

A6 – É ter responsabilidades, não têm liberdade

A9 – É casa, trabalho; trabalho, casa.

A1 – Mas nós... os idosos não trabalham. Têm uma vida livre como nós, não têm nada para fazer.

A10 – Alguns trabalham

A1 – Sim, mas são aqueles que trabalham porque eles querem, não são obrigados, não é um trabalho que nós iremos ter, não são obrigados a ir.

M – Mais ideias, como é que vocês veem os mais velhos?

A1 – Solitários

M – Porquê?

A1 – Normalmente quando uma pessoa fica mais idosa começa a ficar sozinha, sei lá.

A9 – Isola-se mais.

A1 – Não têm companhia

A8 – Às vezes a família não querem saber dos pais.

A9 – Mas alguns também se isolam

M – A A8 diz que há famílias que não querem saber dos pais. Porquê?

A1 – Porque são velhos, são chatos. É isso que eles pensam.

A10 – Às vezes esquecem-se que já foram da nossa idade.

A9 – E esquecem-se que a sociedade evoluiu.

A3 – São muito chatos.

A1 – Estão sempre a repetir as mesmas coisas.

A2 – São persistentes.

A4 – Persistentes na história de sermos cristãos, de ser católico prontos.

M – A5 e tu? Que dizes?

A5 – Já disseram tudo.

M – Para ti

A5 – Rabugentos, fechados

A3 – Depende da situação de cada um

M – Uma opinião no geral. Se vos perguntarem a vocês como é que os idosos veem os jovens, o que respondem?

A4 – Rebeldes

A1 – Não têm educação

A10 – mal-educados

A1 – vagabundos

M – O que gostas mais em ti? O que gostas menos em ti?

M – A5, o que gostas mais em ti?

A5 – Não sei.

A1 – Físico ou psicológico?

A9 – Físico gosto do meu cabelo.

A8 – Eu também é o cabelo.

A1 – Nada

A5 – Gosto de tudo

A9 – Gosto de ter objetivos traçados

A3 – Capacidade de controlo

A6 – Ser calmo

A4 – Zero à esquerda

A10 – Não desisto quando quero muito uma coisa, sou uma pessoa forte em muitas situações, problemas. Os defeitos é mais fácil.

M – Então e o que menos gostam em vocês, já que o gostar não está fácil?

A10 – Sou orgulhosa, descontrolada

A9 – Teimosa

A8 – Rabugenta

A9 – Disparato à primeira chance

M – Quem é rabugenta?

A8, A9, A10 – Eu, de manhã

A8 – Rabugenta, quando acordo de manhã e a minha mãe me começa a chatear a cabeça

A9 – Preciso dos meus primeiros dez minutos para...

A8 – Ah, mas a minha mãe não mos dá.

A6 – Nervoso.

A3 – Andar sempre com o sono.

A1 – Sei lá. Impulsiva.

A5 – Não sei. Às vezes não tenho motivação para nada.

A4 – Não sei stora, pode passar à frente.

A2 – Se calhar às vezes nervoso.

A9 – Orgulhosa. Tenho que levar sempre a minha. Em certas situações gosto de ser teimosa e orgulhosa. Há situações em que tenho de ser mesmo orgulhosa, porque a outra pessoa é que tem que dar o braço a torcer.

M – Como é que sabes que tens razão?

A9 – porque eu não gosto de baixar as orelhas. Porque tenho de ter sempre razão. Quando descubro que não tenho razão calo-me, mas quando descubro que tenho e não ma dão, que é quase sempre...

~M – O que vos faz sentir bem?

A8 – Chocolate, férias.

A4 – Jogar.

A5 – Os fins de semana

A9 – Boas notas

A10 – A minha filha, atividades e assim não há nada.

A6 – Eu também é jogar.

A2 – yah, jogar.

A3 – É preciso responder (dormir)

A7 – Trabalhar

M – O que fazes?

A7 – Sou bombeiro

A10 – A praia, o pôr do sol

A9 – O som do mar, férias de natal, só as de natal é que me fazem sentir bem, gosto do espírito natalício

A1 – eu também gosto do natal.

M – O que poderia acontecer para melhorar a vossa vida?

A9 – Ser rica, ter um 20

A4 – Ganhar o euromilhões e ter 20 a inglês. (ri-se a olhar para a professora)

A1 – Nada, está boa.

A5 – Ser rico. o rico engloba tudo.

A9 – Os ricos não acordam cedo e não dizem bom dia a ninguém. No dia que for rica não digo bom dia a ninguém, porque me levanto depois das duas da tarde e só digo boa tarde.

A6 – É ser rico também.

A10 – Ser rica, ter um bom emprego, ter uma boa casa, conseguir dar tudo à minha filha.

A2 – Ser reformado.

A9 – Ser reformado é melhor que ser desempregado.

M – O que poderia ser feito para se sentirem melhor?

A2 – Desde que tenha dinheiro, já me sinto bem. E carinho.

A4 – Mais horas de sono.

A3 – Isso

M – Mas isso já sabemos desde o primeiro dia, A3. E fora isso?

A3 – Não sei. Não posso dizer aqui.

A7 – Saúde.

A1 – Sei lá, alcançar os meus objetivos.

A9 – yah era isso que ia dizer, pode pôr aí aspas.

A5 – Ter um bom trabalho, alguém assegurar que me desse um bom trabalho.

A10 – Eu também era alcançar os meus objetivos, ter um curso superior, ter uma vida estável.

A8 – Ajudar os meus pais a realizar os sonhos deles

M – **Pensam que o facto de utilizar as TIC com as pessoas com mais idade favorece o contacto com as gerações mais velhas? Em que aspeto?**

Todos – Sim

A8 – Porque eles vão tipo sentir tipo que nós tipo preocupamo-nos com eles tipo e que não estão isolados tipo, no mundo.

A10 – Vão sentir-nos a aproximar.

A9 – yah

A8 – Vão sentir tipo...que não são tipo... não sei explicar.

A9 - Velhos caducas

M – Podem ter essa ideia também

A8 – E que as pessoas não querem saber deles.

A6 – Vai

A1 – Pode mudar a ideia que têm sobre nós, vão-nos conhecer melhor como pessoas e não só assim por fora.

A10 – E nós também

A9 – E vão-se sentir mais próximos da nossa geração

M – Achas que vai ser útil? Tu que já trabalhaste com eles, achas que vai haver diferenças no facto de trabalharmos tecnologias?

A7 – Sim, vão-se sentir mais incluídos.

A3 – sim

M – Achas que é mais fácil a interação agora ou quando estavas a estagiar no lar?

A3 – É mais fácil porque estamos com eles

M – E tu que achas, nunca tendo estado a trabalhar com eles?

A6 – Acho que é bom eles estarem a comunicar com a geração mais nova.

A5 – Para verem a nossa maneira de pensar.

M – Pensam que as TIC podem ser um meio que facilita a interação intergeracional e familiar? De que forma?

A4 – Não

A9 – Sim

M – Porque é que achas que não?

A4 – Eu nunca falo com os meus pais se estiver em casa, porque estou a jogar.

A1 – Não é preciso ter tecnologias para falar com os pais se tens os pais perto.

A2 – Se estiver a tecnologia ligada não falamos.

A1 – Isso pode ajudar a mantermo-nos mais juntos, não precisas de estar diretamente com eles.

A5 – Eu acho que a tecnologia não ajuda não.

A1 – Depende do sentido com que a utilizares.

A9 – Se tiveres família no estrangeiro, gostas bué deles, não tens contacto com eles sem ser com a tecnologia...

A4 – Mandas um pombo

A5 – Oh stora, não sei explicar, esqueça (a olhar para o telemóvel)

M – Porquê?

A1 – Porque a vida dele é isto, não está a ver. É tecnologia. É chegar a casa, computador, telemóvel.

M – Isto é um problema?

A1 – Neste sentido é

A6 – Depende. Por exemplo eu e o meu pai jogamos na consola juntos

M – E é uma forma de vos aproximar?

A6 – Exatamente

A10 – Claro que é

M – Jogas com a tua filha?

A10 – Na consola não. Vejo os vídeos que ela quer ver

M – Achas que é uma forma de vos manter próximas?

A10 – Também, mas não é por aí, se não houvesse essa forma havia muitas outras.

M – A A9 dizia que quem tem familiares no estrangeiro é uma forma de manter o contacto e fazer vídeo chamadas. É hábito fazeres isso? Para quem?

A9 – É, para a minha tia, os meus tios

A7 – Através de tudo com os familiares que estão fora

A9 – Eu tenho contacto regular, quase todos os dias.

M – Têm mais algum aspeto que gostaria de referir sobre os temas que abordámos?

O que é que vocês esperam?

A2 – Que eles consigam mexer nas tecnologias

M – À primeira?

Todos – Não

A9 – É preciso paciência primeiro.

A2 – Temos de ter paciência

A9 – Depende muito deles, se eles se aplicam ou não.

Anexo 12

Notas do diário de investigação

30-11-16

Antes da primeira visita ao lar realizámos uma atividade sensorial para despertar a consciência sobre as dificuldades sentidas pelas pessoas com mais idade, decorrentes da passagem natural da idade.

Os Kit sensoriais, compostos por óculos de sol com creme, fita cola e bolas de algodão, tinham como finalidade que os alunos experienciassem a perda de capacidade de visão, tacto e audição, normalmente associadas ao aumento de idade.

Assim, os dedos dos alunos foram envoltos em fita cola, foram colocadas bolas de algodão nos ouvidos e fornecidos os óculos de sol manchados com creme.

Foi então pedido aos alunos que lessem algumas frases, jogassem nos telemóveis e respondessem às questões colocadas.

“Ainda por cima com os dedos com fita cola”

“Não se vê muito bem, até atrofia os olhos todos”

“Não consigo ver nada meu”

“Isto não se vê nadinha”

“Impressão nos ouvidos”

Realizámos a primeira visita ao Lar e os alunos assistiram ao final da aula de atividade sénior. Os alunos do jardim de infância encontravam-se a realizar uma atividade de confeção de bolos com os idosos.

Os alunos pertencentes ao grupo estavam demasiado envergonhados, tentando manter-se sempre à margem das atividades e conversas e sem tentar qualquer tipo de interação, nem entre eles nem com os utentes.

Após alguma insistência por parte da professora, das animadoras e dos próprios utentes, alguns dos jovens começaram a colocar algumas questões simples que eram, prontamente, acolhidas pela maioria dos residentes.

Estes começaram logo a contar algumas histórias sobre a sua juventude e sobre a vida dos outros utentes com quem estavam a conversar. Não se procedeu a nenhum tipo de registo áudio ou vídeo, dado que esta foi uma primeira visita informal de ambientação.

Foram mostradas as fotos do facebook do lar, algo que os utentes gostaram de fazer.

07-12-16

Devido aos constrangimentos sentidos pelos jovens durante a primeira semana, acordámos com as animadoras voltar durante a aula de atividade física, de forma a que os alunos tivessem a oportunidade de ver os utentes em diferentes registos e para conseguir quebrar o gelo para iniciar os momentos de interação.

Nesta segunda sessão um dos alunos faltou, tendo ingressado no grupo duas novas alunas que não sabiam que iriam interagir com os utentes do lar.

Os alunos já demonstraram mais alguma confiança e não foi necessária tanta insistência para que interagissem. No entanto, à exceção de dois alunos que se dirigiram a utentes que apresentavam maiores dificuldades físicas (por já terem estagiado em contexto de lar ou centro de dia), os outros preferiram aproximar-se àqueles que, durante a última sessão, mais os fizeram rir e colocaram à vontade.

De salientar que nenhum dos alunos interagiu com um utente que, na sessão anterior, respondeu de forma brusca a outra utente e, um dos alunos referiu que um novo utente que estava junto do grupo não o acolheu de forma correta, tendo sido ríspido, originado o afastamento dos alunos.

Nota-se que os alunos já começam a selecionar os utentes com quem sentem uma maior empatia, colocando alguma resistência à alteração de grupos de interação.

Esta sessão continuou a servir para que os participantes se conheçam e para criar um ambiente mais cordial e descontraído para realizar os momentos de troca de partilhas e ensino e aprendizagem.

Foram retomadas as histórias pessoais iniciadas na sessão anterior (que irão dar origem ao blog), notando-se uma grande vontade dos utentes em partilhar informação e conhecimento com os alunos. Voltaram a mostrar-se as novas fotos que foram colocadas no facebook da instituição.

14-12-16

Esta visita teve o intuito de proporcionar uma interação natural e descontraída com os utentes, configurando o tablet como uma mais valia à partilha entre ambos. Os alunos pediram para trabalhar em pares, de forma a conseguirem interagir mais facilmente. Tiveram algumas dificuldades em iniciar os trabalhos com as TIC, dado que os utentes preferiam continuar a conversar com eles. Optou-se por fazer o registo áudio destas conversas, que serão tratadas posteriormente. Após as gravações, os utentes ouviram excertos das conversas, tendo estranhado o tom das suas vozes, afirmando não ser possível terem sido eles a falarem. Estes registos foram efetuados com o telemóvel, dado que os tablets não estavam preparados para os alunos, falta de bateria e de atualizações. Os utentes aproveitaram para interagir, desta forma, com os telemóveis, para ouvirem os seus relatos, notando-se uma grande dificuldade em tocar nos ecrãs, forçando o toque. Trabalhou-se o toque simples no telemóvel de forma a executar algumas ações. Esta atividade foi bem recebida, no entanto também gerou momentos de frustração porque os utentes apercebiam-se de que as suas ações não levavam à realização das atividades, tendo de se repetir a mesma coisa demasiadas vezes. Os alunos tiveram de intervir e assumir o papel de controlo, também porque eram os seus dispositivos e receavam que algo lhes pudesse acontecer. Não demonstraram grande vontade de trabalhar com os seus próprios dispositivos, e só o começaram a fazer quando emprestei o meu telemóvel a uma aluna. Afirmavam que não tinham bateria

suficiente para interagir com os utentes ainda conseguirem jogar durante o trajeto de autocarro para casa.

Nota-se que os alunos preferem juntar-se aos utentes que os recebem de forma mais aberta, e que mostram interesse em participar nas atividades propostas. No entanto, ainda têm receio de entrar sozinhos no lar, assim como de se aproximar dos utentes. Referem que os utentes falam muito baixo e não compreendem a maior parte das coisas que eles dizem.

Verifica-se uma maior predisposição para interagir com os utentes por parte das alunas do que dos rapazes, que se mostram mais reservados. Os utentes consideram que a fase da timidez e da vergonha já deveria ter terminado, e que os jovens já se deveriam dirigir a eles da mesma forma natural com que são recebidos. Nota-se ainda alguma disparidade na formação de grupos, mas como o propósito ainda é a recolha de testemunhos, os grupos juntam-se por empatia. Assim, verificou-se que um grupo maior de utentes (quatro) se juntou a duas alunas, enquanto que outra aluna assumiu o seu papel sozinha, não vendo nenhum problema em estar a conversar com uma senhora.

04-01-17

Com o reinício das atividades letivas, os alunos (maioritariamente os rapazes) voltaram a ter algumas dificuldades de aproximação e interação com os utentes. Durante a interrupção letiva foi criado o instagram “lartorredeita”, que foi partilhado no facebook da instituição de forma a que os familiares pudessem seguir-nos. Foram colocadas algumas fotos dos utentes para serem trabalhadas durante esta sessão.

Ao chegar ao lar informaram-nos que as animadoras estavam ausentes, o que impediu o acesso ao tablet nesta semana, daí que foi necessário recorrer, novamente, aos telemóveis. O trabalho com telefones exige uma maior concentração, autonomia e destreza por parte dos utentes. Dado que se trata de um equipamento de dimensões mais reduzidas, verificam-se mais dificuldades na sua utilização.

Assim, com recurso aos telemóveis começamos a mostrar as fotos tiradas durante o mês de dezembro, tendo alguns dos utentes pedido para que se lhe tirassem mais e para as trazermos em papel. As alunas mostraram-se muito interessadas na atividade, o que aumentou o entusiasmo e a motivação dos utentes para tirar fotografias uns aos outros e a si próprios.

Notou-se uma grande dificuldade dos idosos ao tirar as fotos, devido ao facto de não conseguirem realizar as atividades apenas com um toque no ecrã. Assim, cada foto por eles tirada resultava numa sequência que variava entre oito e dezasseis fotos, o que correspondia ao número de toques que eles davam no ecrã. Apesar de muita insistência, e de ter sido demonstrado várias vezes pelos alunos, os utentes tiveram muita dificuldade em aperceber-se de que um toque simples é suficiente para tirar uma foto.

Durante esta sessão os rapazes do grupo mantiveram-se isolados, não conseguindo arranjar algum tipo de estratégia que lhes permitisse interagir com o grupo, que o fazia, neste momento, de forma natural.

Foram nomeadas duas alunas para administrar o instagram. Prevê-se que na próxima sessão já seja possível ver, comentar e colocar novas fotos.

Uma das utentes pediu que não lhe fossem tiradas fotografias, apenas aos seus trabalhos, mas com o convívio com as alunas acedeu a tirar fotos com elas e pediu para que lhe fosse tirada uma com a irmã.

Os utentes pediram para lhes serem facultadas as fotos em papel.

11-01-17

Nesta visita tivemos seis tablets à disposição, embora conseguíssemos apenas trabalhar com quatro, dado que os outros não tinham bateria. Como ainda não tinham sido atualizados, foi necessário instalar o Insta e atualizar os dispositivos para a sessão decorrer.

Nota-se que a vontade dos utentes em participar difere de semana a semana, devido a problemas de saúde, programas de televisão, vontade de conversar.

Optámos por começar a mostrar as fotos da sessão anterior, atividade que foi bem recebida, excepto por uma das utentes, que se encontrava mais debilitada nesse dia e apenas dizia que só esperava o tempo para morrer. Coloquei os alunos a trabalhar com o restante grupo e tentei animá-la ao mostrar-lhe o nosso trabalho e como estava feliz na sessão anterior, de forma a tentar fazê-la esquecer a dor.

Os participantes estiveram a ver as fotos da sessão anterior e comentaram algumas das fotos. Toda esta atividade teve, constantemente, o apoio dos alunos, dado que os utentes ainda não conseguem escrever com um clique apenas nas letras. Foi necessário corrigir muitas das mensagens que eles queriam escrever devido à duplicação de letras e colocação de símbolos estranhos à mensagem.

Uma vez que um tablet é, também, um dispositivo de pequenas dimensões, os utentes têm dificuldades em ver as letras que querem escrever, em ler a mensagem escrita e em ver o resultado final, daí a necessidade de estarem constantemente a clicarem no mesmo espaço de forma a conseguirem fixar a letra no ecrã.

Nota-se uma grande impaciência por parte dos alunos, que acabam por tentar retirar o tablet das mãos dos utentes e realizar eles as tarefas. Foi necessário repetir diversas vezes a mesma atividade, para os alunos deixarem os utentes ser autónomos. No entanto, todo o trabalho realizado pelos utentes teve de ser novamente feito pelos alunos devido às incorreções e repetições. Todos os comentários no Insta foram feitos pelos utentes. Decidimos partilhar as fotos do Insta no facebook do Lar, dado que os familiares interagem mais com esta rede social e pedem mais fotos sobre aqueles utentes que não aparecem.

Como hoje foi o “Dia Internacional do Obrigado” fomos presenteados com bolachas confeccionadas pelos utentes, o que serviu de mote a uma nova conversa com uma utente que demonstrou interesse em tirar fotos e partilhar histórias antigas connosco.

As atividades foram divididas entre jogos de cartas e de tabuleiro e os tablets, dado que não temos dispositivos para trabalhar com todos ao mesmo tempo e, visto que, o tempo de concentração e aceitação de atividades no tablet, por parte dos utentes, é muito reduzido. Isto ocorre, também, porque a disposição da sala não permite trabalhar com muitos utentes ao mesmo tempo, dado eles estarem espalhados, assim como pela sua recusa em interagir com alguns dos seus companheiros.

Verifica-se que os alunos já selecionaram os utentes com quem gostam de interagir e trabalhar, o que decorre de forma fluida, ao contrário do que acontece quando são forçados a trabalhar com os outros utentes. Os próprios utentes também procuram juntar-se com os alunos com quem se sentem mais confortáveis.

18-01-17

Ao chegar ao Lar fomos informados de que uma das participantes tinha falecido. Assim, os utentes mostravam algum desânimo e falavam, frequentemente, da vontade e espera da morte, dado que o seu tempo já tinha chegado e nada tinham para ensinar ou aprender. Com alguma insistência por parte dos alunos conseguimos retomar os trabalhos, o que decorreu de forma fácil e natural. O grupo continuou a dividir-se entre o tablet e os jogos de mesa, de forma a que todos tivessem a oportunidade de realizar atividades.

Notou-se algum cansaço tanto da parte dos alunos como da parte dos utentes, devido ao facto de estarem muito tempo inclinados em cima do tablet em posições desconfortáveis. A opção será colocá-los em cima de uma mesa, o que vai gerar algum transtorno, devido às dificuldades motoras que muitos apresentam, estando sempre sentados no mesmo lugar durante toda a tarde.

Já se nota que nas atividades que exigem apenas um toque os movimentos começam a ser mais certos, embora ainda difíceis de realizar. No entanto, nas atividades em que era necessário arrastar os elementos, os movimentos já não decorriam de forma célere. Foram realizados jogos para desenvolvimento cognitivo e da motricidade. Todas as atividades que exigem arrastar elementos foram realizadas sem sucesso, o que originou comentários como: “não percebo nada disto”; “não é com esta idade que vou começar a aprender”; “oh menina burro velho já não aprende nada”; “para que quero eu isto”; “eu gosto é de conversar”; “isto é uma chatice e eu não gosto”. Mas nota-se que preferem atividades com algum grau de dificuldade do que apenas atividade extremamente fáceis.

25-01-17

Continuámos a realizar os jogos no tablet, notando-se alguma resistência por parte de alguns utentes que preferem a conversa à realização de qualquer trabalho com o tablet. Tenho de fazer a aproximação dos primeiros momentos porque eles respondem rapidamente aos alunos que estão cansados para realizarem as atividades e, quando me veem aproximar, dizem “o que é que vens fazer”; “já te disse que não tenho paciência”, “eu já não tenho idade para essas coisas”, “vai-te lá embora e deixa-nos conversar”. Este é já um ritual que enfrentamos semanalmente antes de se deixarem envolver pelas atividades.

Os utentes descobriram que jogar à sueca e ao dominó num tablet era muito mais complicado e exigente do que jogar de forma comum e referiram que não têm gosto nesse tipo de atividade, preferem o manuseamento das cartas e das peças, em vez de olhar apenas para elas e tocar no ecrã.

As atividades de menor exigência, como rebentar balões de diferentes cores, torna-se uma atividade fácil para treinar o clique único, mas ao passar a jogos diferentes, em que têm de utilizar o mesmo sistema, nota-se ainda muita dificuldade.

A atividade que mais gostam de realizar é o visionamento das fotografias que lhes são tiradas e escrever alguns comentários de apreciação aos colegas.

01-02-17

Hoje os utentes partilharam histórias sobre mitos antigos e lobisomens, o que gerou um grande interesse nos alunos. As histórias, que começaram apenas com uma utente, foram completadas por mais utentes do grupo e registadas em áudio. A pedido das animadoras, os alunos dividiram-se entre o trabalho dos tablets e a preparação para o dia de São Valentim. Pesquisámos, com os utentes, vários factos relacionados com o dia, assim como várias decorações alusivas ao tema.

Uma das utentes já consegue trabalhar de forma mais autónoma no tablet, necessitando apenas de alguma orientação durante os jogos.

Continuaram a tirar e colocar algumas fotos no Insta, que eram posteriormente comentadas.

Os jogos de arrastar, largar e rebentar, continuam a ser realizados por eles. O clique único ainda não está completamente dominado e o duplo clique não se consegue ainda realizar com nenhum dos utentes.

08-02-17

Uma das utentes mais querida pelo grupo foi mudada de Lar por parte da família, o que transtornou muito os alunos, dado que já estavam muito afeiçoados à senhora. Levámos algumas fotos imprimidas para dar a alguns dos utentes que nos pediram, o que originou o pedido dos outros. Assim, foram tiradas fotos a todos para serem entregues posteriormente.

Algumas utentes dispuseram-se a ensinar as alunas a fazer malha, porque estas revelaram interesse em fazer um cachecol.

Uma das utentes pediu se podia só conversar porque preferia isso a ter de trabalhar no tablet. Algumas das utentes acusam cansaço muito rapidamente com as atividades no tablet, dado que exige concentração, esforço visual e alguma destreza manual.

Os senhores estavam mais conversadores e brincalhões com os alunos, já se mostram mais soltos, falam mais alto e os alunos já perderam o receio de interagir com os utentes e já dizem algumas piadas.

No início uma das utentes disse que tinha sono e queria dormir mas acabou por jogar e interagir com uma das alunas.

14-02-17/ 22-02-17

Dado que estamos na época do carnaval fizemos uma recolha de costumes de carnaval da época dos utentes. Relataram-nos várias atividades, como o lançamento do púcaro, que consiste em lançar um púcaro velho de barro numa fila de pessoas.

Recriámos o jogo com várias cadeiras em fila, para ser mais fácil lançarem o púcaro (garrafa de água). Realizámos atividades de ordem mais prática que foram filmadas. Os utentes foram depois dispostos em círculo, em que cada participante recebia uma bola e contava uma história. Alguns dos alunos estavam desinteressados, tendo um dos utentes referidos que se preocupavam mais com os telemóveis. Exceto quando se realizam atividades entre eles, continua a notar-se algum distanciamento dos rapazes em relação aos utentes. Os alunos não gostam de se expor e partilhar momentos, preferem o ato mecânico do jogo em que a única conversa que necessitam é dar algumas indicações e pouco mais.

Os tempos de concentração no tablet continuam muito reduzidos, os utentes apenas conseguem realizar atividades muito básicas, durante pouco tempo e sem conseguirem evoluir para além do clique único. Todas as atividades têm de ser permanentemente orientadas, mesmo com orientação manual em que o aluno pega no dedo do utente de forma a que este consiga realizar a atividade.

08-03-17/ 15-03-17/ 29-03-17

Começámos com atividades relacionadas com a escrita de apresentações no blog criado para a Instituição. Dado que o mesmo foi criado para aceder através dos códigos do facebook, não conseguimos entrar no mesmo, devido ao acesso ao facebook estar bloqueado. Assim, optámos por escrever no Bloco de Notas e partilhar as apresentações no Insta, para ser copiado, posteriormente, para o blog. Os utentes mostraram algum resistência a esta atividade:

“o que quer hoje? olhe que estou chateada”; “oh mas que vem fazer?”; “eu estou cansada”; “dói-me a cabeça”; “preferia conversar com os meninos do que mexer nisso”. Todas estas justificações são dadas sempre que iniciamos atividades com tablets, agravando-se quando as atividades a realizar são novidade e não repetem o que estão acostumados a fazer.

Gostaram de ver o resultado final mas acusaram cansaço logo ao final da primeira atividade. Jogaram (dominó, cartas, selecionar figuras), mas consideram estas atividades mais cansativas do que o jogo com os materiais físicos.

Na escrita guiada pegamos nos dedos deles e escrevemos a mensagem que eles queriam. Ainda perguntaram diversas vezes o porquê de querermos escrever sobre eles se nada tinham a dizer de importante.

As dificuldades motoras são uma grande condicionante para trabalhar com o tablet (AVC, reumático, câibras). Uma das participantes teve uma câibra no dedo da mão enquanto estava a escrever o nome.

Consideram mais difícil realizar qualquer tipo de atividade no tablet mas gostam de ver o resultado final e as fotos que se lhes tiram.

Os utentes do centro de dia mostram mais disponibilidade em participar do que os residentes.

Os alunos queixam-se da demora e da dificuldade dos utentes em mexer no tablet e do facto de estarem sempre cansados e sem vontade de trabalhar: “quero ver a novela”, “quero dormir”, “estou cansada”, que estás aqui a fazer”.

Como tínhamos poucos tablet disponíveis, e estava a decorrer a feira da páscoa, alguns alunos foram auxiliar os utentes nas vendas, enquanto os outros passavam com os tablet pelos restantes utentes.

Continuam a referir que preferem conversar e realizar algum tipo de trabalho normal do que atividades de tablet. Revelam sempre receio, têm medo de estragar e dizem que já não conseguem aprender nada nesta altura da vida deles.

São afáveis e reclamam quando os alunos não se aproximam deles e não lhes falam. Afirmam que nada têm para ensinar aos alunos, a não ser regras e formas de respeito. Alguns continuam com o preconceito de que os miúdos não servem para nada e nada querem fazer. Quando estão diretamente com eles mudam de ideias e gostam de interagir com eles.

03-05-17/ 10-05-17

Iniciámos as atividades com pesquisa no Youtube. Selecionamos músicas relacionadas com o 13 de maio, dado que era o assunto que mais lhes interessava neste momento. Foram também visionados vários vídeos relacionados com Fátima.

Os utentes continuam a demonstrar muita dificuldade e receio em mexer no tablet e estão sempre a tentar com que façamos outras coisas, desistindo passado duas atividades de menos de cinco minutos. Pedem sempre para passarmos aos próximos. Aceitamos o pedido, passamos aos outros utentes e depois voltamos a realizar atividades com eles. As dificuldades continuam a manifestar-se, essencialmente, na escrita de várias letras que consideram demasiado pequenas e que “foge” sempre o dedo para as letras laterais, superiores e inferiores, sendo quase sempre muito difícil encontrarem a letra necessária logo à primeira vez.

Continuam a necessitar de ajuda com o dedo dos alunos para digitar letras, sendo esta atividade sempre guiada. Revelam muitas dificuldades em encontrar as letras no tablet e em lê-las. O tamanho do ecrã é demasiado pequeno para que lhes seja possível ler qualquer tipo de informação. Nos jogos é mais fácil de interagir com o tablet devido às cores e ao tamanho das formas.

Continuam a preferir atividades manuais de manuseamento de material e conversar do que mexer em tecnologias.

Os alunos vão rodando entre os vários idosos e têm contacto com as diferentes pessoas.

17-05-17/ 24-05-17

Continuamos a realizar as atividades com o tablet.

Os utentes continuam a carregar demasiado no ecrã e tocam com todos os dedos ao mesmo tempo, o que bloqueia o ecrã e faz com que saiam dos jogos sem se aperceberem e abram vários links que não sabem como surgem no meio do jogo.

Estivemos a trabalhar o toque com um dedo apenas, de forma a que a mão não interfira no desenvolvimento das tarefas.

Colocámos torneios de jogo do galo entre dois utentes de cada vez, atribuindo uma cor a cada. No entanto, trocavam a vez uns dos outros devido a tocarem várias vezes no ecrã, retirando, assim, a vez ao parceiro de jogar.

Realizaram atividades de pegar e arrastar imagens para as suas sombras, revelando dificuldade para arrastar a imagem sem a perder.

Forçam demasiado o ecrã, tanto para tocar, como para empurrar os itens.

Anexo 13

Guião para a elaboração do relatório final dos alunos



Guião para a Elaboração do Relatório

1- Estrutura do trabalho

O trabalho deve estar organizado de tal modo que permita um correto desenvolvimento e uma leitura fácil. Assim, em primeiro lugar, sugere-se a divisão em partes devendo cada uma delas ter um título.

As componentes propostas para o trabalho escrito são: introdução, corpo do trabalho, conclusão e bibliografia.

- Título do Trabalho

O título do trabalho deve corresponder diretamente ao assunto tratado, deve ser apelativo, curto e claramente indicado na capa e na subcapa. Em alguns trabalhos poderá justificar-se um subtítulo se se pretender delimitar ou explicitar melhor o seu âmbito. Enquanto o título situa o autor e o leitor no campo de trabalho o subtítulo clarifica o enfoque particular.

- A Introdução

Deve compreender o tema, a justificação, a finalidade e objetivos e as metodologias principais. Na introdução deverá constar também uma breve descrição da forma como se estruturou o trabalho e o conteúdo sucinto de cada um dos capítulos.

Nota: Não se deve incluir as ideias da conclusão na introdução; não se deve escrever nada que não se prenda diretamente com o tema do trabalho.

- O Corpo do Trabalho – o seu desenvolvimento

Pode estar dividido em capítulos e cada um destes em alíneas ou tópicos.

O Corpo é constituído pelo desenvolvimento das ideias do trabalho.

- A Conclusão

A conclusão desempenha algumas funções importantes:

- encerra o trabalho;
- apresenta os resultados obtidos;
- resume sucintamente o caminho percorrido;

- apresenta uma apreciação crítica.

2- Apresentação e disposição gráfica do trabalho

- Margens

Superior – 3 cm

Inferior – 2,5 cm

Esquerda – 3,5 cm

Direita – 2,5 cm

- Texto Principal

O texto principal da componente escrita da prova deverá ser sempre do mesmo tipo de letra, Arial 12 ou Times New Roman (TNR) 14, espaço entre linhas a 1,5 cm e avanço da primeira linha de 1,25 cm.

- Títulos

Cada novo título deve começar numa nova folha, a cerca de 5 cm da parte superior da mesma. Nos títulos deverão utilizar o tipo de letra adoptado (Arial ou TNR), mas de tamanho imediatamente superior. Assim, os capítulos e títulos principais deverão ser escritos em negrito 13 (Arial) 15 (TNR).

- Parágrafos

Devem ficar com 5 a 8 espaços, a partir do início do texto (à esquerda).

- Cabeçalho e Rodapé

O cabeçalho e o rodapé deverão ser escritos no tipo de letra adotado, mas em tamanho 10 (Arial) e 12 (TNR). Uma linha fina deverá separar o cabeçalho e o rodapé do corpo do texto.

- Numeração

Todas as páginas do trabalho contam (exceto, evidentemente, a capa). A contagem é feita a partir da subcapa, embora só seja fixado o número depois da 1ª página da introdução. As páginas devem ser numeradas no canto superior direito, a 2 ou 3 espaços do texto. Porém, se cada folha incluir um cabeçalho (facultativo) donde conste o título do trabalho, a numeração deve surgir no canto inferior direito. A página que inicia uma parte ou um capítulo conta, mas não aparece o número. Em todas as outras surge a numeração.

Os anexos são igualmente numerados na sequência da numeração do corpo do trabalho.

3- Elementos pré-textuais

- Capa

Deverá conter os dados indispensáveis;

- nome da escola;
- nome completo do curso;
- título do trabalho (destacado);
- subtítulo (se o houver);
- nome do autor;
- local e data.

(Estes dados deverão estar dentro de uma caixa nos mesmos limites impostos para o trabalho)

- Subcapa

Em tudo idêntica à capa, mas assinada pelo autor do trabalho.

- Folha em branco

- Índice

Lista detalhada dos assuntos e sua localização no texto. Deve ser apresentado no mesmo tipo e corpo de letra dos títulos do trabalho.

Anexo 14

Guião Focus Group II

Guião focus group (jovens)

Agradecemos a disponibilidade demonstrada por todos em fazer parte deste nosso grupo que visou a recolha de informação para a tese de doutoramento do Programa Doutoral em Multimédia em Educação da Universidade de Aveiro.

Desta forma pretendemos saber se concordam com a gravação áudio e vídeo desta entrevista para efeito de recolha de dados.

Gostaria de saber a vossa opinião sobre o tema da utilização das TIC e da Internet, aplicados a pessoas com mais idade, depois do desenvolvimento deste projeto. Não há respostas certas nem erradas, apenas pretendemos ter a vossa opinião

Tema: Envelhecimento ativo

1. Agora que terminaram este projeto veem as pessoas mais velhas de forma diferente? Em que aspetos?
2. A forma de se relacionarem com as pessoas mais velhas sofreu alterações? Como?
3. Como caracterizam, atualmente, as pessoas com mais idade?
4. Parecem-vos pessoas que mudaram alguma coisa na sua forma de estar após este contacto durante estes meses? Em quê?
5. Têm mais algum aspeto que gostaria de referir sobre os temas que abordámos?

Tema: Interação intergeracional

1. Como classificam estes meses que passaram junto dos mais velhos? Justifica.
2. O que conseguiste aprender com eles?
3. O que lhes conseguiste ensinar?
4. Consideram que as pessoas mais velhas gostaram de interagir convosco?
5. Agradou-vos a companhia deles?
6. Pensam que a forma deles verem os jovens sofreu alterações após as vossas visitas? Como?
7. Têm mais algum aspeto que gostaria de referir sobre os temas que abordámos?

Tema: utilização das TIC

1. Consideras que a aprendizagem das TIC é benéfica para as pessoas mais velhas?
2. Poderias ter feito algo diferente para os ajudar na aprendizagem das tecnologias? O quê?
3. Consideras que conseguiram aprender alguma coisa relacionada com as TIC?
4. Consideras que estavam interessados na aprendizagem das TIC? Porquê?
5. Quais as atividades em que demonstravam um maior interesse?
6. Têm mais algum aspeto que gostariam de referir sobre os temas que abordámos?

Obrigada pela vossa participação

Anexo 15

Transcrição do focus group realizado em junho de 2017

M - Agora que terminaram este projeto veem as pessoas mais velhas de forma diferente? Em que aspetos?

A4 – Não, sempre os vi como pessoas carinhosas, simpáticas... sempre passei muito tempo com os meus avós.

A10 – Também não os vejo de forma diferente, continuo com a mesma opinião.

A2 – Vejo-os de forma diferente no aspeto de elas serem pessoas com mais necessidades e que necessitavam de mais cuidados.

A3 - De forma diferente propriamente não os vejo, sempre achei que os mais velhos sempre nos prestam atenção e tipo merecem a nossa atenção também.

A1 – Agora já não vejo os mais velhos como pessoas rabugentas e chatas.

A7 – Também já não os acho chatos como pensava.

A9 – Também acho isso, já não os vejo como uns chatos e apeguei-me mais a eles.

A8 – Para mim são exemplos de vida. Vi que um dia os meus filhos me podem fazer o mesmo que os filhos deles fizeram que... tipo... muitos foi abandonar no lar.

A6 – Acho que agora são pessoas mais interativas, que mostraram que gostam de interagir com jovens e mais abertas.

A5 – No início não falavam muito nem interagiam connosco, mas, com o tempo, ganhavam mais confiança e acabavam quase todos a falar normalmente connosco. Já os respeitava mas agora respeito mais.

A11 – Antes nem tentava falar com pessoas mais velhas porque tinha receio de que eles eram uma seca, mas este tempo que passei com eles fez-me mudar de ideias, eles até são fixes.

M - A forma de se relacionarem com as pessoas mais velhas sofreu alterações? Como?

A6 – Para eles alterou, no início eram muito fechados mas com o tempo começaram a confiar em nós e a interagir connosco.

A1 – Alterou talvez na maneira de os ver

A8 – Criámos uma boa relação.

A11 – Mudei um pouco na forma de os ver, acho que devíamos dar-lhes mais atenção e agora consigo relacionar-me com as pessoas mais velhas como se fossem da minha idade.

A4 – Eu sempre me dei bem com os idosos, por isso não alterou nada.

A3 – De uma certa maneira de ver sim porque é assim, eu já tinha paciência, mas cada vez fui tendo mais e fui fazendo amizades. E deu para perceber que eles têm muitas dificuldades e merecem muito a nossa atenção.

A10 – Também me tornei menos impaciente. Embora não sejam as minhas relações preferida, se tiver que me relacionar com eles não o vejo como um bicho de sete cabeças. Comecei a entender a dificuldade e as circunstâncias em que alguns vivem e agora consigo entendê-las melhor.

A7 – Também consegui ter mais paciência e saber ouvir e conversar com mais calma. E aprendi a lidar com pessoas mais velhas e a saber reagir.

A2 – Eu acho que são pessoas que tenho de ter mais cuidado com eles. Vi como vou ser quando tivermos a idade deles.

A9 – Eu comecei a aproximar-me mais deles. Deixei de os “ignorar” e passei a ser mais atenciosa com eles.

M - Como caracterizam, atualmente, as pessoas com mais idade?

A2 – Como pessoas que precisam de ser mais cuidados

A1 – São pessoas solitárias que apenas precisam de uma boa companhia e de uma boa conversa.

A6 – São pessoas um bocado fechadas e não gostam muito de interagir com os mais novos.

A4 – Não é nada, as pessoas mais velhas são carinhosas, queridas, simpáticas e muito faladoras.

A3 – Acho que são pessoas com um pouco de dificuldades com a velhice mas tipo têm na mesma as suas memórias que muitas coisas nos ensinam.

A5 – Eu acho que são muito desatualizadas da tecnologia.

A7 – Para mim são pessoas alegres com a nossa companhia.

A8 – Sim, são muito divertidos e bastante simpáticos.

A11 – São pessoas simpáticas, mais contentes, com uma ideia diferente sobre os mais jovens.

A10 – São pessoas “antigas”, têm visão em túnel e dificuldade em entender a atualidade. Mas são pessoas mais carinhosas, preocupadas e sinceras.

M - Parecem-vos pessoas que mudaram alguma coisa na sua forma de estar após este contacto durante estes meses? Em quê?

A9 – Sim tipo... como eles gostaram de nós, gostaram da nossa companhia.

A2 – Parecem mais felizes porque se relacionaram com pessoas mais novas.

A1 – A mim parecem-me pessoas mais sociais.

A6 – Acho que estão melhor, eles não têm muitas visitas e interagem pouco com pessoas fora do lar.

A5 – Mudaram, nós fazíamos atividades com eles e eles gostavam de interagir connosco.

A3 – Parece que mudaram, muitos não têm contacto com as suas famílias e faz-lhes bem ter contacto connosco.

A4 – Parecem mais contentes, com nós a conviver com eles mudamos-lhes as rotinas e convivemos bastante com eles.

A7 – Sim, eles ficavam contentes pela nossa chegada, eramos uma companhia naquele tempo que passávamos com eles.

A8 – Eles ficavam contentes porque, tipo, sentiam que alguém se importa com eles e que estão lá para ouvir os seus desabaços sem os criticar e os mandar calar.

A10 – Ficaram mais felizes, fizemos-lhes companhia e ensinámos-lhes o que para eles é um mundo à parte.

A11 – Agora já tinham alguém que os ouvisse e lhes desse atenção que eles queriam, que lhes faziam companhia, o que eles raramente tinham.

M - Como classificam estes meses que passaram junto dos mais velhos? Justifica.

A3 – Foram uns bons meses... aprendi um pouco mais de como é a vida dos idosos no lar, aprendi muito com eles e também porque é sempre bom ouvir as suas histórias antigas...

A1 - Na minha opinião foi uma experiência muito boa porque aprendemos a alargar os nossos horizontes.

A11 – Foi uma grande aventura, no início foi um bocado estranho porque não estava habituada àquele ambiente, mas com o passar do tempo fui perdendo a vergonha e comecei a apegar-me a alguns idosos.

A9 – Foi bom... ao contrário do que eu dizia que eles eram todos uns beatos, consegui perceber que não.

A2/A4 – Foi uma experiência nova e divertida.

A7 – Foi diferente e positiva.

A6 - Foi isso porque ter interagido com eles foi uma bem valia para nós.

A5 – Yah, eu gostei porque é sempre bom andar a socializar com pessoas de maior idade, pelas histórias, pelas experiências nas suas vidas. Para nós é bom aprender cenas e escutar lições de vida.

A10 – Foram meses relevantes no que toca a mudanças, a minha capacidade de perceber e entender os idosos aumentou e a minha paciência também.

A8 – Foi bom, eles começaram a ver que nós nos importamos com eles e não se sentem sozinhos.

M - O que conseguiste aprender com eles?

A1- Aprendi novas culturas, histórias e a ver a vida de outra forma.

A10 – Aprendi que realmente a vida de antigamente era muito diferente, o que os torna diferentes de nós nos dias de hoje.

A4 – Aprendi as suas histórias.

A11 – Aprendi algumas tradições de antigamente e aprendi a ouvir mais os outros.

A6 – O modo como eles viveram quando eram novos.

A7 – E o modo como se vivia antigamente. E também aprendi a relacionar-me melhor com os idosos e a ter, tipo, mais paciência.

A3 – Muitas coisas desde histórias antigas como piadas e lendas.

A2 – Consegui aprender histórias novas e novas anedotas e comecei a aprender que temos sempre de nos sentir novos e capazes de fazer aquilo que nos prepararem.

A9 – Eles falaram-nos nas experiências de vida deles e mostraram-nos que os tempos mudaram.

A5 – Tipo, que temos de pensar duas vezes antes de fazer as coisas.

A8 – Ensinam-nos muito e transmitem-nos as suas experiências de vida.

M - O que lhes conseguiste ensinar?

A2/A6/A8 – Consegui ensiná-los a mexer nas TIC.

A3 – Era o nosso objetivo, ensinar a mexer um pouco em tecnologias e consegui um bocado.

A4/ A11 – Ensinei-os a escrever no tablet e a tirar fotos.

A9 – A interagir com as novas tecnologias.

A7 – E também a vida atualmente.

A5 – Isso e a fazer várias coisas.

A1 – Não sei bem, se calhar a ver a nós, os adolescentes de outra forma, sem ser aqueles fedelhos mal-educados...

A10 – Ensinei-lhes um pouco a lidarem com as tecnologias e conversei e ouvi muitas histórias deles, dei-lhes a minha atenção, dei-lhes a conhecer o Youtube.

M - Consideram que as pessoas mais velhas gostaram de interagir convosco?

A6 – Não sei bem, pois não fui uma pessoa muito aberta com eles.

A4 – Eu acho que sim, sempre que lá voltávamos eles ficavam mais felizes naquela tarde.

A7 – E via entusiasmo da parte deles.

A8 – Sim, porque viam que os jovens se importam com eles.

A1 – Acho que gostaram, estavam sempre contentes e com vontade de falar.

A3 – Pelo menos havia certos idosos que se mostravam contentes e felizes.

A2 – Acho que sim, porque eu fui sempre simpático com eles e ajudei-os sempre que possível.

A5 – Yah, e falava-lhes bem e eles não tinham nenhum problema comigo.

A9 – Notava-se a alegria deles quando nos viam e pela forma como aceitavam as nossas atividades.

A11 – Acho que sim, naquela idade é sempre bom saber que há alguém, principalmente mais novos que se preocupam e que estão ao pé deles nem que seja só a fazer-lhes companhia.

A10 – A idosa com quem costumava estar gostava de conversar comigo e naquela hora era como se eu fosse amiga dela.

M - Agradou-vos a companhia deles?

A2 – Eles são uma boa companhia.

A4 – E eram muito simpáticos.

A5 – Sim, gosto às vezes de um ambiente diferente.

A6 – É isso, foi uma companhia diferente das outras vezes.

A1 – Sim, foi uma maneira de socializarmos e nunca o íamos fazer se não fosse assim.

A3 – Eles acabavam sempre por alegrar um pouco o nosso dia com histórias e as suas piadas antigas.

A7 – Eles são muito simpáticos e divertidos, tinham sempre uma história de quando eram novos para contar.

A9 – Foi muito agradável, ainda nos rimos com eles e tudo.

A10 – Sim, a D. XXXX eu já tinha confiança com ela e gostava da sua forma de ser descarada.

A11 – A maioria deles eram simpáticos, tratavam-me bem, sentia-me bem ao pé deles, era um bom ambiente.

M - Pensam que a forma de eles verem os jovens sofreu alterações após as vossas visitas? Como?

A1 – Acho que com a nossa interação aprenderam a ver-nos com outros olhos.

A2 – Não sei...

A4 – Eu acho que não mudou nada.

A3 – Sim, um pouco... eu acho que eles viram que nós somos bons, com paciência para eles e que de uma certa forma tentámos alegrá-los.

A8 – Ai eu acho que mudou porque eles achavam que os mais novos não queriam saber deles.

A9 – Eu acho que mudaram, até porque a maioria deles vê os jovens como mal-educados e que não interagem com ninguém, fecham-se muito. E nós, também, não interagimos muito com eles.

A10 – Eu acho que puderam ver que nem todos são mal-educados e impacientes.

A11 – Eu acho que como nós mudámos a nossa opinião sobre eles, eles também devem ter mudado.

A6 – Ficaram com a ideia que hoje em dia temos tudo para fazer e pesquisar.

M - Consideras que a aprendizagem das TIC é benéfica para as pessoas mais velhas?

A10 – Sim porque ninguém quer morrer burro e assim já possuem algum tipo de conhecimento em relação às TIC.

A1 – Penso que sim, pois eles são pessoas solitárias e o facto de terem este conhecimento fará que este objeto tecnológico reduza essa solidão.

A6 – É uma mais valia para eles porque sempre se podem entreter com o tablet jogando ou fazendo outras coisas.

A2 – Acho que devem aprender para terem mais conhecimento sobre as tecnologias e falar com os filhos e netos.

A8 – Também acho que podem ver os familiares que estão longe e no estrangeiro.

A7 – É uma mais valia para comunicar com os outros.

A3 - Acho que lhes fazia jeito para falarem com as famílias, desenvolverem um pouco mais e praticar jogos.

A4 – Eu acho que é benéfica para eles conhecerem o mundo de agora.

A9 – E para se integrarem nas novas tecnologias.

A5 – Sim, para verem como o mundo está a mudar a esse nível.

A11 – Por um lado penso que sim, porque o conhecimento nunca é demais, mas por outro lado acho que não lhes vale de muito porque visto que estão num lar não lhes interessa muito.

M - Poderias ter feito algo diferente para os ajudar na aprendizagem das tecnologias? O quê?

A1 – Acho que não porque tentei da melhor maneira que sabia.

A4 – Eu não mudaria o modo de aprendizagem.

A11 – Eu consegui ensinar o básico.

A2 – Fiz tudo o melhor, incentivámos a experimentar as TIC.

A3 – Se calhar devia ter insistido mais em certas situações.

A8 – Insistir mais para realizarem as atividades, também devia ter feito isso.

A10 – Sim, insistir porque por vezes eram muito preguiçosos.

A7 – Talvez, mas acho que o que ajudámos foi uma mais valia.

M - Consideras que conseguiram aprender alguma coisa relacionada com as TIC?

A4- Eu penso que sim porque, tipo, ao fim de uns tempos já escreviam umas cenas, jogavam e tiravam fotos sozinhos.

A10 – Perceberam como se tiravam fotos e quase conseguiam escrever no teclado. Jogaram e mostrei-lhe o Youtube.

A2 – Penso que aprenderam, as TIC pode ser um passatempo para eles, visto que eles estão lá sentados todo o dia sozinhos.

A3 – Acho que aprenderam porque um pouco para o final notava-se que havia situações em que eles faziam e já mexiam sozinhos.

A5 – Viram que conseguem fazer muitas coisas só com um tablet.

A6 – Aprenderam a jogar no tablet, a ir ao Instagram e a escrever no bloco de notas.

A7 – Muitos deles conseguiram jogar no tablet sem muita dificuldade.

A9 – E já começavam a escrever sozinhos no tablet.

A8 – Conseguiram mexer no Youtube com a nossa ajuda, mas eles próprios queriam aprender.

A11 – Acho que sim mas não me parece que tenham aprendido muito, pois também não tinham muito interesse.

M - Consideras que estavam interessados na aprendizagem das TIC? Porquê?

A2 – Alguns estavam, outros não. Mas no geral estavam, para terem mais conhecimentos.

A11 – Não estavam porque não estão habituados às tecnologias, então penso que era algo que não os chama muito à atenção.

A1 – Alguns até estavam, mas muitos achavam-se demasiado “velhos” para aprender novas coisas.

A3/A6 – Alguns sim, outros não, dependendo da disposição talvez. Mas a maior parte mostrava interesse.

A5 – Não estavam, não os via muito interessados em aprender.

A4 – Então não estavam!!!... sempre que lá íamos com os tablet mudávamos a rotina deles.

A7 – Estavam pois, notava-se entusiasmo da parte de alguns idosos.

A8 – Eles gostam de aprender coisas novas.

M - Quais as atividades em que demonstravam um maior interesse?

A1 – Na fase da recolha de histórias. Os jogos, sem dúvida, mas acima de tudo conversar.

A2 – Jogar, mas mais às cartas e as senhoras gostavam de tricot, mas todos gostavam de mexer no tablet.

A3 – Pelo que eles pediam pareciam gostar mais de jogos e ver também as suas próprias fotografias ou da família. Quando mexiam no tablet queriam jogos mas os senhores era mais para as cartas.

A11 – Trabalhos manuais, jogar às cartas, fazer bricolages mas alguns gostavam do tablet.

A9 – Gostavam de quando tirávamos fotos e as viam na net e tipo, queriam que os familiares vissem.

A4 – Os idosos com quem passei mais tempo preferiam dominó ou jogar às cartas. Mas demonstravam maior interesse quando falavam da sua vida e das suas histórias.

A5 – Yah, gostavam de jogar dominós ou sueca, mas também gostavam de fazer as unhas e preparativos para eventos. Com o tablet gostavam de ver vídeos no Youtube, mas vários idosos preferiam estar sossegados no seu canto.

A6 – Foi isso, e a falar sobre eles a contar histórias sobre o seu modo de viver.

A7 – Jogar no tablet e tirar fotografias.

A8 – Gostavam de falar, jogar cartas... gostavam muito quando brincávamos com eles e quando jogavam no tablet. Mas também gostavam muito de desabafar.

A10 – Acima de tudo gostavam de conversar, mas também gostavam muito de tirar fotos e jogar no tablet. E ver televisão.

Anexo 16

Grelha de observação das atividades

30 11 16	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Rebentar balões	Arrastar / largar	Domínio online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A																3			3	1
B																3			3	3
C																3			3	2
D																3			3	2
E																3			3	3
F																3			3	2
G																3			3	2
H																3			3	3
I																3			2	2
J																3			2	2
K																3			3	2
L																2			1	1
M																3			3	3
N																3			2	2

1 – nada 2 – pouco 3 – muito

7 12 16	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Rebentar balões	Arrastar / largar	Domínio online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A																3			3	1
B																3			3	3
C																3			3	2
D																3			3	2
E																3			3	3
F																3			3	2
G																3			3	2
H																3			3	3
I																3			2	2
J																3			3	2
K																3			3	2
L																2			1	1
M																3			3	3
N																3			2	2

14	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Rebentar balões	Arrastar / largar	Dominó online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A	1	1									3				3				3	1
B	3	3									3				3				3	3
C	1	3									3				3				3	2
D	1	2									3				3				3	2
E	3	3									3				3				3	3
F	2	2									3				3				3	2
G	1	3									3				3				3	2
H	1	3									3				3				3	3
I	1	3									3				3				3	3
J	1	2									3				3				2	2
K	1	2									3				3				3	2
L	1	1									2				1				1	1
M	1	2									3				3				3	3
N	1	2									3				3				2	2

04	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Rebentar balões	Arrastar/ largar	Dominó online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens
A	1	1									3								3
B	3	3									3								3
C	1	3									3								3
D	1	2									3								3
E	3	3									3								3
F	2	2									3								3
G	1	3									3								3
H	1	3									3								3
I	1	2									3								2
J	1	2									3								2
K	1	2									3								3
L	1	1									2								1
M	1	2									3								3
N	1	2									3								2

11 01 17	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Rebentar balões	Arrastar /largar	Domínio online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A	2	1		1							3			1				3	3	1
B	3	3		2							3			1				3	3	3
C	2	3		2							3			1				3	3	2
D	2	2		1							3			1				3	3	2
E	3	3		2							3			1				3	3	3
F	2	2		2							3			1				3	3	2
G	2	3		1							3			1				3	3	2
H	2	3		1							3			1				3	3	3
I	2	2		1							3			1				3	2	2
J	2	2		2							3			1				3	2	2
K	2	2		1							3			1				3	3	2
L	1	1		1							2			1				2	1	1
M	2	2		1							3			1				3	3	3
N	2	2		2							3			1				3	2	2

18 01 17	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Rebentar balões	Arrastar /largar	Domínio online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A	2	1		1	-5min		1				3			1	1			3	3	1
B	3	3		2	-5min		1				3			1	1			3	3	3
C	2	3		2	-5min		1				3			1	1			3	3	2
D	2	2		1	-5min		1				3			1	1			3	3	2
E	3	3		2	-5min		1				3			1	1			3	3	3
F	2	2		2	-5min		1				3			1	1			3	3	2
G	2	3		1	-5min		1				3			1	1			3	3	2
H	2	3		1	-5min		1				3			1	1			3	3	3
I	2	2		1	-5min		1				3			1	1			3	2	2
J	2	2		2	-5min		1				3			1	1			3	2	2
K	2	2		1	-5min		1				3			1	1			3	3	2
L	1	1		1	-5min		1				2			1	1			2	1	1
M	2	2		1	-5min		1				3			1	1			3	3	3
N	2	2		2	-5min		1				3			1	1			3	2	2

25	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Rebentar balões	Arrastar / largar	Domínio online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A	2	1	1	1	-5min	2	1				3			1	1	3		3	3	1
B	3	3	2	2	-5min	3	1				3			1	1	3		3	3	3
C	2	3	2	2	-5min	3	1				3			1	1	3		3	3	2
D	2	2	1	1	-5min	2	1				3			1	1	3		3	3	2
E	3	3	1	2	-5min	3	1				3			1	1	3		3	3	3
F	2	2	2	2	-5min	3	1				3			1	1	3		3	3	2
G	2	3	1	1	-5min	2	1				3			1	1	3		3	3	2
H	2	3	1	1	-5min	3	1				3			1	1	3		3	3	3
I	2	3	1	1	-5min	3	1				3			1	1	3		3	2	3
J	2	2	1	1	-5min	3	1				3			1	1	3		3	2	2
K	2	2	1	1	-5min	2	1				3			1	1	3		3	3	2
L	1	1	1	1	-5min	2	1				2			1	1	2		2	1	1
M	2	2	1	1	-5min	2	1				3			1	1	3		3	3	3
N	2	2	1	2	-5min	2	1				3			1	1	3		3	2	2

01	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Rebentar balões	Arrastar / largar	Domínio online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A	2	1	1	1	-5min	2	1				3			1	1			3	3	2
B	3	3	2	2	-5min	3	1				3			1	1			3	3	3
C	2	3	2	2	-5min	3	1				3			1	1			3	3	3
D	2	2	1	1	-5min	2	1				3			1	1			3	3	3
E	3	3	1	2	-5min	3	1				3			1	1			3	3	3
F	2	2	2	2	-5min	3	1				3			1	1			3	3	2
G	2	3	1	1	-5min	2	1				3			1	1			3	3	2
H	2	3	1	1	-5min	3	1				3			1	1			3	3	3
I	2	2	1	1	-5min	3	1				3			1	1			3	2	3
J	2	2	1	2	-5min	3	1				3			1	1			3	2	3
K	2	2	1	1	-5min	2	1				2			1	1			2	1	1
L	1	1	1	1	-5min	2	1				3			1	1			3	3	3
M	2	2	1	1	-5min	2	1				3			1	1			3	3	3
N	2	2	1	2	-5min	2	1				3			1	1			3	2	2

08	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Rebentar balões	Arrastar / largar	Dominó online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A	2	1	1	1	-5min	2	1				3	1		1	1	3		3	3	1
B	3	3	2	2	-5min	3	1				3	1		1	1	3		3	3	3
C	2	3	2	2	-5min	3	1				3	1		1	1	3		3	3	2
D	2	2	1	1	-5min	2	1				3	1		1	1	3		3	3	2
E	3	3	1	2	-5min	3	1	1			3			1	1	3		3	3	3
F	2	2	2	2	-5min	3	1				3	1		1	1	3		3	3	2
G	2	3	1	1	-5min	2	1				3	1		1	1	3		3	3	2
H	2	3	1	1	-5min	3	1				3			1	1					3
I	2				-5min	3	1				3	1		1	1				2	2
J	2				-5min	3	1	1			3			1	1				3	2
K	2	2	1	1	-5min	2	1				3	1		1	1	3		3	3	2
L	1	1	1	1	-5min	2	1				2	0		1	1	2		1	1	1
M	2	2	1	1	-5min	2	1				3	1		1	1	3		3	3	3
N	2	2	1	2	-5min	2	1				3	1		1	1	3		3	2	2

14	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Rebentar balões	Arrastar / largar	Dominó online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A	2				-5min	2	1				3	1		1	1				3	1
B	3				-5min	3	1				3	1		1	1				3	3
C	2				-5min	3	1				3	1		1	1				3	2
D	2				-5min	2	1				3	1		1	1				3	2
E	3				-5min	3	1	1			3			1	1				3	3
F	2				-5min	3	1				3	1		1	1				3	2
G	2				-5min	2	1				3	1		1	1				3	2
H	2				-5min	3	1				3	1		1	1				3	3
I	2				-5min	3	1				3	1		1	1				2	2
J	2				-5min	3	1	1			3			1	1				3	2
K	2				-5min	2	1				3	1		1	1				3	1
L	1				-5min	2	1				2	0		1	1				1	1
M	2				-5min	2	1				3	1		1	1				3	3
N	2				-5min	2	1				3	1		1	1				2	2

22	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Rebentar balões	Arrastar / largar	Dominó online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A	2				-5min	2	1				3	1		1	1	3			3	1
B	3				-5min	3	1				3	1		1	1	3			3	3
C	2				-5min	3	1				3	1		1	1	3			3	2
D	2				-5min	2	1				3	1		1	1	3			3	2
E	3				-5min	3	1	1			3		1	1	1	3			3	3
F	2				-5min	3	1				3	1		1	1	3			3	2
G	2				-5min	2	1				3	1		1	1	3			3	2
H	2				-5min	3	1				3	1		1	1	3			3	3
I	2				-5min	3	1				3	1		1	1	3			3	2
J	2				-5min	3	1	1			3		1	1	1	3			2	2
K	2				-5min	2	1				3	1		1	1	3			3	2
L	1				-5min	2	1				2	0		1	1	2			2	1
M	2				-5min	2	1				3	1		1	1	3			3	3
N	2				-5min	2	1				3	1		1	1	3			2	2

08	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Rebentar balões	Arrastar / largar	Dominó online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A	2				-5min	2	1				3	1		1	1				3	1
B	3				-5min	3	1				3	1		1	1				3	3
C	2				-5min	3	1				3	1		1	1				3	2
D	2				-5min	3	1				3	1		1	1				3	2
E	3				-5min		1	1			3		1	1	1				3	3
F	2				-5min	3	1				3	1		1	1				3	2
G	2				-5min	3	1				3	1		1	1				3	2
H	2				-5min	3	1				3	1		1	1				3	3
I	2				-5min	3	1				3	1		1	1				2	2
J	2				-5min			1			3		1	1	1				2	2
K	2				-5min	3	1				3	1		1	1				3	2
L	1				-5min						2	0		1	1				2	1
M	2				-5min	3	1				3	1		1	1				3	3
N	2				-5min	3	1				3	1		1	1				2	2

15 03 17	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Rebentar balões	Arrastar / largar	Domínio online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A	2		1		-5min	2	1				3	1		1	1		1	3	3	1
B	3	2	2		-5min	3	1				3	1		1	1		2	3	3	3
C	2		2		-5min	3	1				3	1		1	1		2	3	3	2
D	2		1		-5min	2	1				3	1		1	1		2	3	3	2
E	3		1		-5min	3	1	1			3		1	1	1		2	3	3	3
F	2		2		-5min	3	1				3	1		1	1		2	3	3	2
G	2		1		-5min	2	1				3	1		1	1		2	3	3	2
H	2		1		-5min	3	1				3	1		1	1		2	3	3	3
I	2		1		-5min	3	1				3	1		1	1		2	2	2	2
J	2		1		-5min	2	1	1			3		1	1	1		2	3	3	2
K	2		1		-5min	2	1				3	1	1	1	1		2	3	3	2
L	1		1		-5min	2	1				2	0		1	1		1	2	2	1
M	2		1		-5min	2	1				3	1		1	1		1	3	3	3
N	2		1		-5min	2	1				3	1		1	1		2	3	2	2

29 03 17	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Rebentar balões	Arrastar / largar	Domínio online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A	2		1		-5min	2	1				3	1		1	1		1		3	1
B	3		2		-5min	3	1				3	1		1	1		2		3	3
C	2		2		-5min	3	1				3	1		1	1		2		3	2
D	2		1		-5min	2	1				3	1		1	1		2		3	2
E	3		1		-5min	3	1	1			3		1	1	1		2		3	3
F	2		2		-5min	3	1				3	1		1	1		2		3	2
G	2		1		-5min	2	1				3	1		1	1		2		3	2
H	2		1		-5min	3	1				3	1		1	1		2		3	3
I	2		1		-5min	3	1				3	1		1	1		2		2	2
J	2		1		-5min	3	1	1			3		1	1	1		2		2	2
K	2		1		-5min	2	1				3	1		1	1		2		3	2
L	1		1		-5min	2	1				2	0		1	1		1		2	1
M	2		1		-5min	2	1				3	1		1	1		1		3	3
N	2		1		-5min	2	1				3	1		1	1		2		2	2

26	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Rebentar balões	Arrastar / largar	Dominó online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A	2		1		-5min		1		1	3	3			1	1			3	3	1
B	3		2		-5min		1		1	3	3			1	1			3	3	3
C	2		2		-5min		1		1	3	3			1	1			3	3	2
D	2		1		-5min		1		1	3	3			1	1			3	3	2
E	3		1		-5min		1	1	1	3	3		1	1	1			3	3	3
F	2		2		-5min		1		1	3	3			1	1			3	3	2
G	2		1		-5min		1		1	3	3			1	1			3	3	2
H	2		1		-5min		1		1	3	3			1	1			3	3	3
I	2		1		-5min		1		1	3	3			1	1			3	2	2
J	2		1		-5min		1	1	1	3	3		1	1	1			3	2	2
K	2		1		-5min		1		1	3	3			1	1			3	3	2
L	1		1		-5min		1		1	1	1			1	1			1	1	1
M	2		1		-5min		1		1	3	3			1	1			3	3	3
N	2		1		-5min		1		1	3	3			1	1			3	2	2

03	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Rebentar balões	Arrastar / largar	Dominó online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A	2		1		-5min		1		2	3	3			1	1				3	1
B	3		2		-5min		1		2	3	3			1	1				3	3
C	2		2		-5min		1		2	3	3			1	1				3	2
D	2		1		-5min		1		1	3	3			1	1				3	2
E	3		1		-5min		1	1	2	3	3		1	1	1				3	3
F	2		2		-5min		1		2	3	3			1	1				3	2
G	2		1		-5min		1		2	3	3			1	1				3	2
H	2		1		-5min		1		2	3	3			1	1				3	3
I	2		1		-5min		1		2	3	3			1	1				2	2
J	2		1		-5min		1	1	1	3	3		1	1	1				3	2
K	2		1		-5min		1		2	3	3			1	1				3	1
L	1		1		-5min		1		1	3	3			1	1				3	3
M	2		1		-5min		1		2	3	3			1	1				3	3
N	2		1		-5min		1		2	3	3			1	1				2	2

10	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Jogo galo	Arrastar / largar	Dominó online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A	2		1		-5min	1	1		2	3	3			1	1				3	1
B	3		2		-5min	2	1		2	3	3			1	1				3	3
C	2		2		-5min	2	1		2	3	3			1	1				3	2
D	2		1		-5min	2	1		1	3	3			1	1				3	2
E	3				-5min		1	1		3	3		1	1	1				3	3
F	2		2		-5min	2	1		2	3	3			1	1				3	2
G	2		1		-5min	2	1		2	3	3			1	1				3	2
H	2				-5min	2	1		2	3	3			1	1				3	3
I	2		1		-5min	2	1		2	3	3			1	1				2	2
J	2				-5min	2	1	1		3	3			1	1				2	2
K	2		1		-5min	2	1		2	3	3		1	1	1				3	2
L	1		1		-5min	1	1		1	1	1			1	1				1	1
M	2		1		-5min	2	1		2	3	3			1	1				3	3
N	2		1		-5min	2	1		2	3	3			1	1				2	2

17	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Jogo galo	Arrastar / largar	Dominó online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
A	2				-5min	1	1				3			1	1				3	1
B	3		2		-5min	2	1		2	3	3			1	1				3	3
C	2				-5min	2	1				3			1	1				3	2
D	2				-5min	2	1				3			1	1				3	2
E	3		1		-5min		1	1			3		1	1	1				3	3
F	2				-5min	2	1				3			1	1				3	2
G	2				-5min	2	1				3			1	1				3	2
H	2		1		-5min	2	1		2	3	3			1	1				3	3
I	2		1		-5min	2	1		2	3	3			1	1				2	2
J	2				-5min	2	1	1			3		1	1	1				2	2
K	2		1		-5min	2	1		2		3			1	1				3	2
L																				
M	2		1		-5min	2	1		2	3	3			1	1				3	3
N	2		1		-5min	2	1		2	3	3			1	1				2	2

24	Motivação para o tablet	Tirar fotos	Escrever pequenas mensagens	Comentar fotos	Duração atividades	Jogo galo	Arrastar / largar	Dominó online	Pesquisar youtube	Ver vídeos	Ver fotos	Matching imagens	Jogar cartas online	Um clique	Duplo clique	Facebook	Blog	Insta	Interação c/ jovens	Jovem interage c/ idoso
05																				
17																				
A	2				-5min	1	1				3			1	1				3	1
B	3				-5min	2	1		2	3	3			1	1				3	3
C	2				-5min	2	1				3			1	1				3	2
D	2				-5min	2	1				3			1	1				3	2
E	3				-5min		1	1			3		1	1	1				3	3
F	2				-5min	2	1				3			1	1				3	2
G	2				-5min	2	1				3			1	1				3	2
H	2				-5min	2	1		2	3	3			1	1				3	3
I	2				-5min	2	1		2	3	3			1	1				2	2
J	2				-5min		1	1			3		1	1	1				2	2
K	2				-5min	2	1		2		3			1	1				3	2
L	1																			
M	2				-5min	2	1		2	3	3			1	1				3	3
N	2				-5min	2	1		2	3	3			1	1				2	2

Estes anexos só estão disponíveis para consulta através do CD-ROM.
Queira por favor dirigir-se ao balcão de atendimento da Biblioteca.

Serviços de Biblioteca, Informação Documental e Museologia
Universidade de Aveiro

